

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 18.04.2023 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШОР»  
г. Стерлитамак РБ  
\_\_\_\_\_ В.В. Петров  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ДЗЮДО»**

Срок реализации Программы: 10 лет

Составители программы:  
Нагаева С.Р.- старший тренер-преподаватель  
Нагаев И.Ш. – тренер-преподаватель

Стерлитамак, 2023 г.

## Оглавление

<b>1. Общие положения</b>	4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная гимнастика»</b>	9
2.1. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», ее отличительные особенности	9
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	15
2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	28
2.6. Календарный план воспитательной работы	35
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	42
2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
<b>3. Система контроля</b>	52
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	52
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную	57

подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

<b>4. Рабочая программа</b>	<b>63</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	63
4.2. Учебно-тематический план	218
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>223</b>
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>226</b>
6.1. Материально-технические условия	226
6.2. Кадровые условия	231
6.3. Информационно-методические условия	232

Приложения

Приложение 1. Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов»

Приложение 2. Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»

Приложение 3. Психо-физиологическая методика контроля состояния по тесту САИ(самочувствие, активность, настроение)

Приложение 4. Методика самоконтроля за состоянием организма (дневник тренировок)

Приложение 5. Подвижные игры

## 1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее–ФССП), утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 г. № 1074 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).

Таблица 1

### Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «дзюдо»

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	Дзюдо	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20			Весовая категория 60 кг	0350091611А
21			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23			Весовая категория 66 кг	0350111611А
24			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26			Весовая категория 73 кг	0350131611А
27			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29			Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31			Весовая категория 90 кг	0350171611А
32			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33			Весовая категория 100кг	0350191611А
34			Весовая категория 100+кг	0350201611А
35			Абсолютная весовая категория	0350211811Л

36		Ката	0350361811Я
37		Ката-группа	0350371811Я
38		Командные соревнования	0350381811Я
39		Командные соревнования– смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию обучающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б–женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г–мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Д–девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж– женщины;

Л – мужчины, женщины;

М– мужчины;

Н– юноши(мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э– юноши (мальчики, юниоры),женщины;

Ю–юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 года №1305, а также следующих нормативных правовых актов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ( с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- с учетом Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России 24 ноября 2022 г. № 1074<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).

Программа является нормативным документом для тренеров - преподавателей, регламентирующим объем, содержание, формы многолетнего учебно-тренировочного процесса дзюдоистов. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки дзюдоистов: планирование и контроль нагрузок; преемственность средств и методов подготовки; подходы к формированию нулевой терпимости по отношению к допинговым средствам и методам на основе использования образовательных программ.

**Целью Программы является** содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий дзюдо и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных:

1. *Формировать* знания о физической культуре и избранном виде спорта – дзюдо, обукреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;
2. *Содействовать* приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;
3. *Расширять* двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта– дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;
4. *Обеспечивать* поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк трудуи обороне»;
5. *Воспитывать* устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;
6. *Формировать* необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов фэйр-плэй, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;
7. *Выявлять* одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

*Материал Программы* содействует повышению эффективности олимпийской подготовки, уровню достижений дзюдоистов национальной команды на Олимпийских играх, которые находятся в прямой зависимости от количества перспективных спортсменов, вовлеченных в рационально спланированный процесс

многолетнего совершенствования, ориентированный на максимальное развитие природных задатков спортсмена на основе достижений современной науки и практики.

*Новизной Программы* является поступательное планирование многолетнего учебно-тренировочного процесса от подготовки новичков-дзюдоистов до высококвалифицированных спортсменов. Систематизация всех видов подготовки позволяет избежать в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов очень напряженных, наиболее мощных тренирующих стимулов, которые приводят к быстрой адаптации организма к этим средствам и исчерпыванию приспособительных возможностей растущего организма.

*Основные принципы разработки Программы:* принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности, принцип направленности на высшие достижения в виде спорта дзюдо, принцип оздоровительной направленности.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **2.1. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», ее отличительные особенности.**

Дзюдо - дословно - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913г., II Дана 1917г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры. Первая школа дзюдо в России была открыта В.С.Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Дзюдо по мнению Д.Кано следует рассматривать не только как систему физических упражнений. Дзюдо соответствует построению сильного, полнофункционального и здорового тела и одновременно формированию характера человека посредством психической и нравственной дисциплины. Основным принцип дзюдо – эффективное использование человеком психической и физической энергии.

*Отличительные особенности дзюдо* заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи вадза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэвадза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкомивадза»), удушающие приемы («шимэвадза») и болевые

приёмы на локтевой сустав («кансэцувадза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

В процессе занятий дзюдо реализуется этическое развитие человека. В основе развития лежит принцип максимальной эффективности. Дзюдо также учит контролировать себя. Во время занятий спортсмены понимают необходимость сдерживать эмоции, что помогает сохранять энергию. Занятия дзюдо также полезны тем, кому не хватает уверенности в себе. В процессе занятий дзюдо каждый имеет одинаковые возможности для успеха.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. *Первая форма* – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. *Вторая форма* – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо позволяет уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

При подготовке Программы используются правила вида спорта дзюдо, результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, вида спорта «дзюдо»; теоретические и методические подходы к организации физического воспитания и спортивной подготовки; методы оценки физической подготовленности; методы планирования учебно-тренировочного процесса и другие нормативные правовые акты и методические разработки в области физической культуры и спорта.

Вид спорта «дзюдо» относится к восточным единоборствам. Дзюдо существенно отличается от других единоборств особенностями технического арсенала.

Техника дзюдо очень разнообразна, включает действия в стойке НАГЭ-ВАДЗА (броскистоя–ТАТИВАДЗА и броски с падением– СУТЭМИ-ВАДЗА) и действия в партере КТАТМЭ-ВАДЗА, включающие технику сковывающих действий (удержания, удушающие и болевые приемы).

Спортивная подготовка в дзюдо осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта. Выделяются «весовые категории» – спортивные дисциплины (с учетом возраста и пола занимающихся) и дисциплины, имеющие в своем названии слово «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюдцу».

Дзюдо оказывает значительное влияние на организм и телосложение человека. В процессе занятий укрепляется здоровье, гармонично развиваются физические качества, совершенствуется телосложение –формируется рациональная осанка, укрепляется свод стопы. В процессе физической подготовки развиваются координационные способности, скоростно-силовые и скоростные способности, повышается уровень выносливости и гибкости.

Дзюдо могут начинать заниматься девочки и мальчики. Для женского организма занятия дзюдо также полезны. Исследования показали, что у дзюдоисток разных весовых категорий могут отличаться особенности адаптации к тренировочной деятельности (Ф.А.Иорданская с соавт.) и проявляются некоторые морфологические перестройки, в частности, накапливается мышечный компонент пояса верхних конечностей (А.И.Пустозерови соавт.).

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка в виде спорта дзюдо регламентируется федеральным стандартом для каждого этапа. На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблицах 2.

**Таблица 2**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	16	1

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы.**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в таблице 3.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	16	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	520	728	832	832	1040	1248

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.**

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико- биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

**Учебно-тренировочные занятия.** Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – двух с половиной часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – трех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3. 7. Приказа № 634).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказ № 634).

При построении учебно-тренировочного процесса проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований, разбора выступлений известных гимнастов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и со спортсменами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и спортивные праздники.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных

технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

**Учебно - тренировочные мероприятия.** Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного

сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года и представлены в таблице 4

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-

тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**Спортивные соревнования.** Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий

субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Спортивные соревнования представлены в таблице 5.

Таблица 6

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

Виды спортивных соревнований	Этапы года спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	Догода	Свыше года	Дотрех лет	Свыше трехлет		
Контрольные	1	4	4	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

**Работа по индивидуальным планам.** Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Индивидуальный план подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в подготовленности спортсменов. Для каждого этапа подготовки ставится конкретная задача по изменению в компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия, микро – и мезоцикла.

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно – тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Таблица 5) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

## Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап овершенирования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	10	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1,5	2	2	2	2
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		1	1
1.	Общая физическая подготовка	109	75	96	93	116	133
2.	Специальная физическая подготовка	17	50	83	99	160	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	20	34	42	74	82
4.	Техническая подготовка *	83	112	130	148	180	200
5.	Тактическая подготовка	7	16	21	66	90	107
6.	Теоретическая подготовка	9	9	12	16	14	17
7.	Психологическая подготовка	5	9	12	16	22	27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)**						
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	14	17
10.	Судейская практика	-	-	8	10	14	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	8	10	22	33
12.	Восстановительные мероприятия	-		8	10	22	33
Общее количество часов в год		234	312	416	520	728	832

\*-аттестация дзюдоистов проводится в рамках технической и теоретической подготовки

\*\* - тестирование и контроль физической подготовленности проводятся в рамках видов подготовки (общая и специальная физическая подготовка)

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Примерные планы тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

В зависимости от характера поставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

**Учебные занятия** предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий – относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

*Применение учебных занятий:* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

**Тренировочные занятия** направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

*Применение тренировочных занятий:* на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

**Учебно-тренировочные занятия** – промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

*Применение учебно-тренировочных занятий:* на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

**Восстановительные занятия** характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

*Применение восстановительных занятий* – имеют значимую роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня – одно может носить восстановительный характер.

**Модельные занятия** являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

*Применение модельных занятий* – в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

**Контрольные занятия** – предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

*Применение контрольных занятий* – на всех этапах многолетней подготовки.

Все типы занятий предварительно планируются тренером-преподавателем, составляется план занятия (конспект).

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект учебно-тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства,

методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

Примерные планы тренировочных занятий разной направленности.

Этап начальной подготовки.

Большинство занятий соответствуют учебно-тренировочному и контрольному типу. Учебно-тренировочные занятия могут иметь комплексный характер и в равной мере включают общеразвивающие упражнения и упражнения, формирующие основы техники (одновременно повышающие физическую подготовленность).

На этапе начальной подготовки у обучающихся формируется культура движений, повышается физическая подготовленность, развивается интерес к систематическим занятиям дзюдо. В таблицах 6-9 представлены примерные планы занятий для юных дзюдоистов 7-11 лет.

Таблица 6

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_ для группы начальной подготовки (1 год)

Контингент: дзюдоисты 7-8 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Передвижения в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику передвижений

Задачи занятия:

1. Разучить технику базового элемента выполнения бросков – равновесие на одной ноге
2. Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (TSUGI-ASHI) по диагонали
3. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей в прыжках с продвижением вперед на двух ногах
4. Формировать потребность в образе жизни, который укрепляет здоровье
5. Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: теннисные мячи 8-10 шт, 3-4 обруча

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>13-15 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задачи урока Беседа образовательная	2 мин	Охарактеризовать образ жизни, который укрепляет здоровье (самочувствие, настроение, работоспособность)
2. Ходьба парами	2 мин	Следить за осанкой

3. Бег <input type="checkbox"/> собеганием кубиков <input type="checkbox"/> наклонами головы <input type="checkbox"/> с изменением темпа	2-3 мин 30 м 30 м 30 м	Соблюдать дистанцию 1 м. Длину шага менять. Выполнять в среднем темпе 3-4 шага в быстром темпе, 6-8 шагов в медленном темпе
4. Ходьба	2 мин	С восстановления дыхания. Выполнять по чет
5. ОРУ на месте (для плеч, шеи, туловища, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)	4-6 мин	
<b>Основная часть</b>	<b>35-40 мин</b>	
1. Строевые упражнения	2-4 мин	Повторение основных строевых понятий: строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий
2. Прыжки с продвижением вперед	10-12 мин	С двух ног. Задание: Кто делает меньше прыжков?
3. Передвижение приставными шагами по диагонали	8-10 мин	Выполнять 2-3 шага закрытыми глазами. Проговаривать последовательность шагов и направление движения.
4. Базовый элемент выполнения бросков – равновесие на одной ноге	4-6 мин	С различными положениями рук, в парах
5. Метание мяча	10-12 мин	Укрепить на стене обруч, метать теннисный мяч в центр
<b>Заключительная часть</b>	<b>5-7 мин</b>	
1. Дыхательные упражнения	2-4 мин	
<input type="checkbox"/> синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом (частота вдоха – секунду)	4-6 раз	Неспешить, глубина вдоха средняя
<input type="checkbox"/> повороты головы одновременно в вдохом	6-8 раз	Голову не опускать, избегать резких движений. Вдох не глубокий
<input type="checkbox"/> покачивания головы влево-вправо одновременно в вдохом	6-8 раз	окий
<input type="checkbox"/> движения головы вверх-вниз одновременно в вдохом	6-8 раз	Выполнять в среднем медленном темпе
2. Построение		
3. Подведение итогов		
4. Объяснение домашнего задания	1 мин 1 мин 1 мин	Использовать строевые команды. Выделить лучших Домашнее задание: Повторить передвижение приставными шагами по диагонали 10-12 шагов Упражнение «поднимать туловище (и.п. лежа на животе, руки за голову)» 2 серии по 8 раз

Таблица 7

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_ для группы начальной подготовки (2 год)

Контингент: дзюдоисты 8-9 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удержания в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику удержаний

Задачи занятия:

1. Ознакомить с названиями основных частей тела человека
2. Совершенствовать технику ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ– удержание сбоку
3. Развивать координационные способности в лазании через обруч
4. Воспитывать чувство коллективизма в подвижной игре «Эстафета зверей»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи по количеству пар, набивные мячи по количеству пар

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение</p> <p>Сообщение задачи рокаБеседа образовательная</p> <p>2. Ходьба парами (по прямой, по кругу)</p> <p>3. Бег</p> <p><input type="checkbox"/> приставным шагом</p> <p><input type="checkbox"/> с приседанием по свистку</p> <p>4. Ходьба</p> <p>5. ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседания)</p>	<p>23-25 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>2 мин</p> <p>10-12 мин</p>	<p>Настроить на активную работу</p> <p>Назвать основные части тела человека: рука (кисть, плечо, предплечье), нога (стопа, голень, бедро), спина, брюшной пресс. Соблюдать дистанцию</p> <p>Следить за осанкой Сгибат</p> <p>бег в коленях</p> <p>Быстро реагировать на сигнал С восстание вращением дыхания Соблюдать дистанцию</p>
<p>Основная часть</p> <p>1. Хон-кэса-гатамэ– удержание сбоку</p> <p>– из стандартных и.п.</p> <p>– из и.п. позадания</p> <p>– противоборство на выполнение удержания</p> <p>2. Лазание через обруч парами</p> <p>3. Подвижная игра «Эстафета зверей»</p> <p><input type="checkbox"/> Объяснение игры</p> <p><input type="checkbox"/> Проведение игры</p> <p><input type="checkbox"/> Подведение итогов игры</p> <p>4. Пресс – «лечь-сесть» И.п. – лежа на спине</p> <p>5. Борьба за мяч, противоборство в партере</p>	<p>45-50 мин</p> <p>12 мин</p> <p>6 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4-6 мин</p> <p>15-17 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>7-8 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>6-8 мин</p>	<p>Выполнение удержания в удобную и неудобную сторону</p> <p>Содносторонним сопротивлением, собоюдным сопротивлением</p> <p>Первый держит обруч, второй пролезает по очереди правой и левой ноги, руками за обруч не берется, то же другой</p> <p>Подготовка: Игроки делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой.</p> <p>Игроки в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п.</p> <p>Каждый запоминает, как его зверя он изображает. Передвпередстоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по кубику или конусу. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.</p> <p>Содержание игры: Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторые могут вызывать по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде.</p> <p>Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая больше очков.</p> <p>Правила игры: 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очки зарабатывает его партнер из другой команды.</p> <p>Использовать разные положения рук: вперед, за голову. С набивным мячом 1 кг</p>

		Сидя спиной друг к другу, отобрать мяч, не отдавать партнеру, сосменой пар, 3-4 смены. Короткие поединки сосменой пар
Заключительная часть	13-15 мин	
1. ОРУ на гибкость в и.п. сто я, сидя	8-10 мин 1 мин	Постепенно повышать амплитуду движений Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания. Выделить лучших Домашнее задание: <input type="checkbox"/> Повторить технику поворотов на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) 10-12 раз, 2-4 серии <input type="checkbox"/> Сидя, ноги врозь – наклоны к правой, левой ноге, в центр по 10 раз
2. Построение	1-2 мин	
3. Подведение итогов	1 мин	
4. Объяснение домашнего задания	1 мин	

Таблица 8

Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_  
для группы начальной подготовки (3 год)

Контингент: дзюдоисты 9-10 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Броски в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику броска на месте и в движении

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику броска О-СОТО-ГАРИ – отхват
2. Развивать координационные способности в лазании через обруч
3. Воспитывать стремление к победе в подвижной игре «Команда быстроногих»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи по одному на каждого обучающегося, свисток

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>23-25 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задачи урока	2 мин	
Беседа воспитательная	5 мин	Объяснить важность соблюдения этикета в дзюдо (по отношению к тренеру, членам спортивного коллектива). Почему дзюдоисты в начале концепции выполняют поклон?
2. Ходьба с приседанием	2 мин	Соблюдать дистанцию. Следить за осанкой. Акцент на работу рук
3. Бег в среднем темпе	2 мин	Смотреть через правое плечо, чтобы не столкнуться с товарищем
<input type="checkbox"/> лицом вперед	30 м	Соблюдать дистанцию
<input type="checkbox"/> спиной вперед	30 м	
<input type="checkbox"/> с изменением направления, скорости	60 м	
4. Ходьба в сочетании с бегом	2 мин	Изменять длину шагов ходьбы и бега (короткий, средний шаг) Соблюдать дистанцию
5. ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседания)	10-12 мин	ю

<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Бросок О-СОТО-ГАРИ-отхват</p> <p>2. Борьба в партере  <input type="checkbox"/> поза даню  <input type="checkbox"/> содносторонним сопротивлением</p> <p>3. Лазание через обруч</p>	<p><b>45-50 мин</b></p> <p>10-12 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6-8 мин</p>	<p>Пробовать выполнять на месте в движении вправо-влево. С неполным сопротивлением Укэ, сполным сопротивлением Укэ, в противоборстве.</p> <p>Противоборство проводится с различных исходных положений (сидя, спиной, лежа на животе и др.)</p> <p>№1 держит руки и два обруча, стоящие на полу, №2 поочередно</p>
<p>в парах</p> <p>4. Подвижная игра «Команда быстроногих»  <input type="checkbox"/> Объяснение игры  <input type="checkbox"/> Проведение игры  <input type="checkbox"/> Подведение итогов игры</p> <p>5. Отжимания на кистях, на кулаках, в упоре сзади</p>	<p>15-17 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>10-12 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>6-8 мин</p>	<p>пролезает через первый обруч головой вперед, через второй обруч ногами вперед (сначала правой, потом левой). Пролетать через обруч, не держась за него руками</p> <p>Подготовка: Играющие делятся на 2-4 равные команды ввыстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по кубу и липоконусу. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. Содержание игры: Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к кубикам (конусам), обегая их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конце своих колонн, а линия старта выстраивается следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного напротив их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.</p> <p>Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. Вернувшись, надо встать в конце своей колонны.</p> <p>Туловище не сгибать. Разгибать руки в локтях. Отдых между сериями до 20 с.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. ОРУ на расслабление (махи руками, ногами)</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Подведение итогов</p> <p>4. Объяснение домашнего задания</p>	<p><b>13-15 мин</b></p> <p>8-10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Согласовывать движения с дыханием.</p> <p>Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания.</p> <p>Выделить лучших Домашнее задание:</p> <p><input type="checkbox"/> Повторить положение для броска отхвата 6-8 раз</p> <p><input type="checkbox"/> Отжимания 3 серии по образцу</p>

Таблица 9

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_  
для группы начальной подготовки (4 год)

Контингент: дзюдоисты 10-11 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удержания в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику удержаний

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику упражнения «Креветка»
2. Совершенствовать технику удержания ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание сверху при переходе из стойки в партер
3. Развивать силовые способности в висе (на перекладине, гимнастической стенке)
4. Воспитывать целеустремленность при выполнении СПУ с гантелями

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование: перекладина, гимнастическая стенка

Инвентарь: гантели

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение Сообщение задачи урока</p> <p>2. Ходьба (с ускорением, замедлением)</p> <p>3. Бег <input type="checkbox"/> с поворотами головы (вправо, влево) <input type="checkbox"/> с различными положениями рук (на пояс, в стороны, вперед)</p> <p>4. Ходьба (на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем краях стопы)</p> <p>5. СПУ с гантелями</p>	<p><b>10-12 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>1 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Проверка готовности к уроку Соблюдать дистанцию 1 м Следить за осанкой</p> <p>Выполнять в среднем темпе повороты Следить за заданиями</p> <p>С восстановления дыхания Соблюдать дистанцию</p> <p>Имитация бросков в месте, в движении</p>
<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнение «Креветка» И.п. лежа на спине, опора на правую стопу, поворот на правый бок, обернуть и тянуть правую голени, то же сопорой на левую ногу</p> <p>2. Бросок О-СОТО-ГАРИ-отхват</p> <p>3. Переход из стойки в партер <input type="checkbox"/> Бросок отхват, преследование Г А Т Э - Ш И Х О - Г А Т А М Э удержанием в захвате</p> <p>4. Вис (на перекладине, гимнастической стенке)</p>	<p><b>30-32 мин</b></p> <p>6-8 мин</p> <p>8-10 мин</p> <p>10-12 мин</p> <p>6-8 мин</p>	<p>Объяснить занимающимся важность различных передвижений лежа, как основы дальнейшего изучения техники в партере. Движения выполнять слитно и плавно</p> <p>Выполнять движения в удобную и неудобную сторону Сопротивление Укэ 50% от максимального</p> <p>Бросок выполняется с неполным сопротивлением Укэ, уход от удержания с полным сопротивлением Укэ Технические действия выполняются по очереди</p> <p>Следить за правильным положением кистей, пробовать подтягиваться – на перекладине. На гимнастической стенке пробовать поднимать до 90° <input type="checkbox"/> согнутые в коленях ноги.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов</p> <p>3. Объяснение домашнего задания</p>	<p><b>3-5 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Использовать строевые команды Выделить лучших</p> <p>Домашнее задание: <input type="checkbox"/> Повторить «наклонный полуприсед» 6-8 раз <input type="checkbox"/> Сидя, ноги врозь – наклоны к правой, левой ноге, в центр 2 серии по 10 раз <input type="checkbox"/> Лежа на спине, руки вверх, доставать стопы мизинцем до головы, 2 серии по 8 раз</p>

**Учебно- тренировочный этап.** Большинство занятий соответствуют тренировочному, учебно-тренировочному и контрольному типу занятий (Табл.11-12).

Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_  
для учебно-тренировочной группы (2 год)

Контингент: дзюдоисты 11-12 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Броски в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику броска подворотом  
Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику броска УЧИ-МАТА – подхват
2. Развивать силовые способности в отработке учикоми в НЭ-ВАДЗА
3. Воспитывать дисциплинированность в процессе занятия

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование:

канат  
Инвентарь: свис

ток

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>23-25 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задачи урока	2 мин	
Беседа воспитательная	3 мин	Объяснить важность соблюдения дисциплины на занятиях. Почему не дисциплинированное поведение приводит к травматизму?
2. Ходьба с приседанием	1 мин	Соблюдать дистанцию
3. Беговые упражнения	4 мин	Следить за осанкой
– лицом вперед	60 м	Акцент на работу рук
– спиной вперед	60 м	Смотреть через правое плечо, чтобы не столкнуться с товарищем
– с высоким пониманием бедра	60 м	Соблюдать дистанцию
– с захлестом голени	60 м	Соблюдать дистанцию
– «забегания»	2 мин	Изменять длину шага в ходьбе и беге (короткий, средний шаг)
4. Ходьба в сочетании с бегом	6-8 мин	Выполнять подсчет
5. ОРУ в парах (наклоны, повороты, приседы)		
<b>Основная часть</b>	<b>45-50 мин</b>	
1. Комплекс учикоми с подбивом партнера	6-8 мин	Пробовать выполнять на месте и в движении вправо-влево. С неполным сопротивлением Укэ, с полным сопротивлением Укэ, в противоборстве.
2. Бросок УЧИ-МАТА – подхват	10-12 мин	Выполнять на месте, в движении, по 1 мин каждый, смена по команде
3. Учикоми в НЭ-ВАДЗА	15-17 мин	Выполнять по 1 мин каждый, смена по команде. Сопротивление 50% от максимального
– Укэ лежа на животе;	2 мин	
– Укэ на четвереньках;	2 мин	
– Укэ на спине ториме между ног;	2 мин	
– Торисверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами;	4 мин	
– Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ	4 мин	
4. Лазание по канату	6-8 мин	Перехват каната кистями выполнять на уровне глаз
<b>Заключительная часть</b>	<b>13-15 мин</b>	
1. ОРУ на расслабление	8-10 мин	Согласовывать движения с дыханием.

(махируками, ногами) 2. Построение 3. Подведение итогов 4. Объяснение домашнего задания	1 мин 2 мин 1 мин	Использовать строевые команды. Выделить лучших Домашнее задание: – Просмотр техники УЧИ-МАТА в исполнении ведущих дзюдоистов мира
--	-------------------------	---

Таблица

12 Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_  
для учебно-тренировочной группы (4

год) Контингент: дзюдоисты 13-14 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удушения в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику

удушений

- Задачи занятия:
1. Совершенствовать технику броска ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром иголенью изнутри
  2. Совершенствовать технику удушения СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди от воротом и предплечьем вращением
  3. Развивать скоростно-силовые способности в подтягивании на перекладине
  4. Воспитывать целеустремленность при выполнении приемов личной техники

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование: перекладина

Инвентарь: амортизаторы по количеству дзюдоистов

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>10-12 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Проверка готовности к занятию
Сообщение о задаче урока	1 мин	настроить на активную работу
2. Бег	5 мин	Следить за осанкой
– в среднем темпе	1 мин	Соблюдать дистанцию
– с изменением темпа движений	3 мин	Следить за командами
– в среднем темпе	1 мин	Соблюдать дистанцию
3. Ходьба	1 мин	С восстановления дыхания
4. Учикоми самортизатором	4-5 мин	Под ворот вправо-влево
<b>Основная часть</b>	<b>30-32 мин</b>	
1. Бросок ХАНЭ-ГОШИ	10-12 мин	Выполнять в движении, в правую, левую сторону с дозированной сопротивлением партнера - 50% от максимального
2. Удушение СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ	6-8 мин	Выполнять в движении в удобную и неудобную сторону по 1 мин каждый, смена команды.
3. Переход из стойки в партер (личная техника)	10-12 мин	Бросок выполняется с неполным сопротивлением Укэ, уход от удержания, болевого приема, удушения полным сопротивлением Укэ
4. Подтягивание на перекладине	6-8 мин	Следить за правильным положением кистей, стараться подтягиваться до груди
<b>Заключительная часть</b>	<b>3-5 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Использовать
2. Подведение итогов	2 мин	строевые команды
		Выделить лучших

3.Объяснениедомашнегозадания	2мин	Домашнеезадание: –ПросмотртехникиХАНЭ-ГОШИ,СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭвисполненииведушихдзюдоистовмира
------------------------------	------	---

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Большинство занятий соответствует тренировочному, модельному, восстановительному, контрольному типу занятий (Табл. 13-14).

Таблица

13 Примерный план-конспект тренировочного занятия подзюдо № \_\_\_\_\_ для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (1 год) Контингент: дзюдоисты 15-16 лет  
Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_  
Тема занятия: Техника дзюдо  
Цель занятия: Совершенствовать технику сковывающих действий и бросков  
Задачи занятия:  
1. Совершенствовать технику броска ЕКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением (седом)  
2. Совершенствовать технику сковывания УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя вnutрь захватом руки подмышку  
3. Развивать скоростно-силовые способности в отработке личной техники  
4. Воспитывать целеустремленность при выполнении учикоми в НЭ-ВАДЗА  
Место проведения \_\_\_\_\_  
Оборудование: -  
Инвентарь: -

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>25-30 мин</b>	
1. Построение	1 мин	Настроить групповую активную работу на
Сообщение задачи урока	2 мин	
Беседа образовательная	3 мин	о минии правил в вида спорта
2. Самостоятельная разминка	22-22 мин	
– беговые упражнения	6 мин	С изменением темпа упражнений
– ОРУ	4-6 мин	Максимальная амплитуда движений
– СПУ (имитация приемов)	8-10 мин	Соблюдать дистанцию
<b>Основная часть</b>	<b>80-85 мин</b>	
1. Скывающее действие УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ	10-12 мин	Сопротивление 50%, проводить болевой прием аккуратно без нанесения повреждений партнеру
2. Бросок ЕКО-ГУРУМА	12-15 мин	
– на месте	4-5 мин	Выполнять вправо-
– в движении	4-5 мин	влево Сопротивление 50% от
– с переходом к преследованию в партере	4-5 мин	максимального В партере работа до 30с
3. Личная техника	10 мин	Сопротивление 50% от максимального
– сборьбой захват	5 мин	Изменять скорость отработки техники (акцент на взрывную силу)
– с преследованием в партере	5 мин	
4. Учикоми в НЭ-ВАДЗА	10 мин	Сопротивление 50% от максимального

–Укэлежа на животе	2мин	В паре партнеры выполняют упражнения по команде
–Укэ на четвереньках	2мин	
–Укэ на спине Тори между ног	2мин	
–Тори сверху Укэ снизу захвативно у Тори ногами	2мин	
–Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ	2мин	Сопrotивление 50%, борьба 4мин, отдых между поединками 1мин, 5 поединков
5. Рандори ТАЧИ-ВАДЗА	25мин	
6. Анализ проведенных поединков	5мин	
7. Рандори ТАЧИ-ВАДЗА	15мин	Отдых между поединками 1мин, противоборство 4мин
<b>Заключительная часть</b>	<b>8-10мин</b>	Стоя, сидя максимальной амплитудой движений. Использовать строевые команды Выделить лучших
1. ОРУ на гибкость и расслабление мышц	6-7мин	
2. Построение	1 мин	
3. Подведение итогов	2 мин	

Таблица

14 Примерный план-конспект тренировочного занятия подзюдо № \_\_\_\_\_ для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (2 год) Контингент: дзюдоисты 16-17 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Техника дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику учикоми в тройках  
Задачи занятия:

1. Совершенствовать личную технику комбинаций
2. Развивать гибкость в комплексе ОРУ
3. Воспитывать целеустремленность при выполнении комбинаций учикоми

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование: -

Инвентарь: -

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>25-30мин</b>	Использовать строевые команды Настроить группу на активную работу  С изменением темпа упражнений Максимальная амплитуда движений Соблюдать дистанцию
1. Построение	1 мин	
Сообщение о задаче урока	2 мин	
2. Самостоятельная разминка	22-25мин	
– беговые упражнения	8мин	
– ОРУ	6-8мин	
– СПУ (имитация приемов)	8-10мин	
<b>Основная часть</b>	<b>80-85мин</b>	В паре партнеры выполняют упражнения по команде Сопrotивление 50% от максимального  Использовать тактические действия для создания благоприятной
1. Комбинация учикоми	12мин	
– на месте	4мин	
– в движении	4мин	
– сподбивом	4мин	
2. Личная техника	40мин	
– комбинации	10мин	

–связки(стойка-партер)	10мин	ситуациядляпроведенияброска Сопротивление50%встойке,припереходевпартер70%отмаксимальног о
–с одностороннимсопр отивлениемНЭ- ВАДЗА	8мин	Выполнятьприемывобестороньпоочереди(2минодин,2миндругой),сопр отивление50-60%
–с одностороннимсопротивл ениемНАГЭ-ВАДЗА	8мин	
3. Учикомивтройках	8-12мин	Каждыйвыполняетпо20раз,сменаспартнером;третийпридерживаетУке запояс(забрюки)
4. РандориТАЧИ-ВАДЗА	15мин	Отдыхмеждупоединками1мин,противоборство4мин
<b>Заключительнаячасть</b>	<b>8-10мин</b>	
1. ОРУнагибкостьиращ лаблениемышц	6-7мин	Стоя,сидясмаксимальнойамплитудойдвиженийИспользовать
2. Построение	1 мин	строевыекоманды
3. Подведениеитогов	2 мин	Выделитьлучших

**Этапвысшегоспортивногомастерства.**Большинствозанятийсоответст  
вуюттренировочному,модельному,восстановительному,контрольномутипуза  
нятий(Табл.15).

Таблица15

План-конспект занятия №\_\_\_\_\_

Для группы высшего спортивного мастерства

**Дата проведения:**

**Место проведения:** стадион

**Время занятия:**

**Инвентарь:**нет

**Оборудование:** перекладина, брусья, барьеры, тумба для прыжков

**Задачи занятия:**

1. Совершенствовать технику имитационных упражнений: Seoi-nage, Uchi-mata, O-uchi-gari
2. Развивать взрывную силу в прыжках
3. Укреплять мышцы рук и туловища в подтягиваниях
4. Воспитывать целеустремленность в процессе учебно-тренировочного занятия.

№п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
1	Подготовительная часть	25-30мин	
	Построение. Сообщение задач занятия	2мин	Настроить группу на активную работу
	Бег, беговые СПУ	4-5мин	Изменять темпдвижений
	ОРУ в движении (махи руками, повороты, наклоны туловища)	2мин	Следить за осанкой
	ОРУ на месте с элементами стретчинга	5мин	Выполнять в медленном темпе
	СПУ имитационные:	12-15мин	Попеременно вправо-влево в каждуюсторону
	Seoi-nageнаместе,вдвижении,впаре	4-5мин	Попеременно вправо-влево в каждуюсторону
	Uchi-matанаместе,вдвижении,впаре	4-5мин	Попеременновправо-влевов

			каждую сторону
	О-uchi-gari на месте , в движении, в паре	4-5мин	Попеременно вправо-влево в каждую сторону
2	<b>Основная часть</b>	<b>30-35мин</b>	
	ОПУ прыжковые	20-25мин	Отдых активный
	И.п.ноги на ширине плеч руки вниз: Прыжки в длину толчком двух ног	2серии×10раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п.ноги на ширине плеч руки вниз: выпрыгивание из полуприседа вверх	2серии×20сек	Присед-ноги в коленном суставе 90°
	И.п.ноги на ширине плеч руки вниз: прыжки через барьеры	2серии×10раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. ноги на ширине плеч руки вниз: прыжки с высоким подниманием колен к груди	2серии×20сек	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. стоя на тумбе руки вниз: прыжок вниз с последующим прыжком в длину	2серии×10раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п.стоя на тумбе руки вниз: прыжок вниз с последующим прыжком в высоту	2серии×10раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. ноги на ширине плеч руки вниз: прыжки через тумбу боком	2серии×10раз	Максимально быстрое отталкивание
	ОПУ на перекладине, брусьях	10-15мин	Отдых активный
	И.п. вис на перекладине прямым хватом: подтягивание	2подхода Максимальное кол-во	Выносить подбородок над перекладиной
	И.п. вис на перекладине прямым хватом: касание ногами перекладины	2подхода Максимальное кол-во	Ноги не сгибать, носки оттянуть
	И.п. вис на перекладине прямым хватом: подтягивание за голову	2подхода Максимальное кол-во	Подбородок максимально прижат к груди
	И.п.упорнабрусьях:отжимания	2подхода Максимальное кол-во	Полностью выпрямлять руки
3	<b>Заключительная часть</b>	<b>3-5мин</b>	
	Бег расслабленный, потряхивая руками	2мин	Темп средний
	Ходьба	30 сек	
	Построение, подведение итогов занятия	1.30-2мин	Оценить степень решения поставленных задач

Проведение второго учебно-тренировочного занятия, как правило, после обеда и отдыха (во второй половине дня). Преимущественная направленность на совершенствование технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов (Таблица 17).

Таблица 17

План-конспект занятия №\_\_\_\_\_ для группы  
высшего спортивного мастерства

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортзал

**Время занятия:**

**Инвентарь:** нет

**Оборудование:** татами

**Задачи занятия:**

1. Изучить тактику ведения поединка с соперником с учетом его антропометрии (дистанция, захват, варианты атакующих действий)
2. Развивать координационные способности при выполнении учикоми
3. Формировать тактическое мышление в эпизодах поединка
4. Воспитывать уверенность в себе при выполнении атакующих действий

№ п/п	Частизанятияиихсодержание	Дозировка	Организационно-методическиеуказания
	<b>I.Подготовительнаячасть</b>	12-15мин	
1	Построение, сообщение задач занятия	2мин	Настроить группу на активную работу
2	Бег, СПУ беговые	5-6мин	Следить за дистанцией
3	ОРУ в движении (рывки руками, повороты, наклоны)	4-6мин	Выполнять с максимальной амплитудой
4	ОРУ акробатические	2-4мин	Выполнять с максимальной амплитудой
5	ОРУ на гибкость	2мин	Самостоятельно, в медленном темпе
	<b>II. Основная часть</b>	100-110мин	
1	Варианты захватов позволяющих сблизиться с соперником (например высокорослого соперника)	6-8мин	Блокировка, маневрирование
2	Взять захват и изменить дистанцию с соперником (например высокорослого соперника)	8-10 мин	Использовать блокировку действий противника, маневрировать. Проходить ближе к туловищу противника, сгибать ноги, спина прямая.
3	Взять захват, изменить дистанцию, проводить атакующие действия вперед (например высокорослого соперника)	10 мин	В левую, правую сторону, обращать внимание на реакцию противника. Атаковать коронными приемами. Выполнять поочередно
4	Изменять захват, дистанцию, проводить атакующие действия назад (на примере высокорослого соперника)	10 мин	В левую, правую сторону. Обращать внимание на реакцию противника. Атаковать коронными приемами. Выполнять поочередно.
5	Комбинации учикоми в режиме интервальной тренировки	10мин (1мин работа, 1мин отдых)	Влевую,правую сторону.
6	Атакующие действия вперед	10 мин	В левую, в правую сторону
7	Атакующие действия назад	10мин	В левую,в правую сторону
8	Атакующие действия вперед-назад	20 мин	В левую,в правую сторону
9	Атакующие действия назад-вперед	20 мин	В левую,в правую сторону
	<b>III. Заключительная часть</b>	3-5 мин	
1	Бег расслабленный, потряхивая руками	1 мин	Соблюдать дистанцию
2	И.п. лёжа на спине руки и ноги в сторону глаза закрыты: релаксация.	2мин	Расслабить мышцы Дыхание ровное.
3	Построение, подведение итогов занятия	2мин	Оценить степень решения поставленных задач

Содержание и формы занятий дзюдо содействуют полу, возрасту и уровню подготовленности обучающихся. Задания планируются с учетом задач подготовки и состояния здоровья дзюдоистов.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа организуется на всех этапах учебно-

тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в дзюдо реализуется согласно плану (Таблица 16).

Таблица 16

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Этап подготовки	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность			
1.1	Профессиональная информация	Беседа на тему: «Система Физкультурного образования в РФ»	ТЭсвыше 3-хлет	В течение года
		Беседа на тему: «Вузы и колледжи Физкультурного профиля в регионе»		
		Беседа на тему: «Училища олимпийского резерва»		
1.2	Профессиональные консультации	Беседа на тему: «Личность тренера-преподавателя»	ТЭсвыше 3-хлет	В течение года
		Беседа на тему: «Профессионально-важные качества тренера-преподавателя»		
2.	Здоровьесбережение			
2.1	Рациональная организация режима дня	Беседа на тему: «Двигательная активность в режиме дня»	ЭНПдо года	Март
		Беседа на тему: «Активный отдых в режиме дня»	УТЭсвыше года	Октябрь

2.2	Рациональные подходы к Коррекции массы тела	Беседа на тему: «Соблюдение диеты в период сгонки веса»	УТЭ свыше 3-х лет	Сентябрь
		Беседа на тему: «Подходы к сгонке веса без вреда для здоровья»		Октябрь
2.3	Здоровье как ценность человека	Беседа на тему: «Психическое здоровье человека»	УТЭ до 3-х лет	Ноябрь
		Беседа на тему: «Физическое здоровье человека»		Декабрь
2.4	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «Вредные привычки – разрушители здоровья»	УТЭ свыше 3-х лет	Декабрь
		Беседа на тему: «Полезные привычки как укрепление здоровья»	УТЭ свыше 3-х лет	Январь
2.5	Сочетание учебы в школе и занятий дзюдо	Беседа на тему: «Соблюдение режима дня школьника»	ЭНП до года	Январь
		Беседа на тему: «Как научиться успевать в школе и не пропускать тренировки»	УТЭ до 3-х лет	Сентябрь
2.6	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	ЭНП до года	Сентябрь
		Беседа на тему: «Гигиенические процедуры в летнем лагере»	УТЭ до 3-х лет	Май
2.7	Здоровый образ жизни человека	Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»	ЭНП до года	Ноябрь
		Беседа на тему: «Гаджеты и их рациональное использование»	ЭНП свыше года	Май
2.8	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год»	УТЭ до 3-х лет	Апрель
		Беседа на тему: «Профилактика простудных заболеваний»	УТЭ свыше 3-х лет	Январь
3	Патриотическое воспитание			
3.1	Духовно-нравственное воспитание	Беседа на тему: «Известные спортсмены-дзюдоисты, прославившие регион»	ЭНП свыше года	Апрель
		Беседа на тему: «Дух спорта и спортивный характер»	УТЭ до 3-х лет	Январь
3.2	Спортивно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в дзюдо»	УТЭ свыше 3-х лет	Март
3.3	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Я гражданин России»	ЭНП свыше года	Февраль
		Беседа на тему: «Спортивные достижения посвящая Родине»	ЭССМ	Сентябрь
3.4	Героико-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Чемпион – пример для юных спортсменов»	ЭВСМ	Сентябрь
4	Развитие творческого мышления			
4.1	Анализ соревновательной деятельности	Стенография 4-6 поединков на международных соревнованиях (по видеозаписи)	ЭССМ	Ноябрь
		Стенография 4-6 поединков на соревнованиях дзюдоистов	ЭССМ	Январь

		младшеговозраста		
4.2	Анализ учебно-тренировочной деятельности	Проведение самоанализа нагрузки на занятии по показателям частоты сердечных сокращений	ЭССМ	Май
4.3	Развитие эвристического мышления	Сравнение тактики ведения поединка двух дзюдоистов международного уровня(по видеозаписи)	УТЭ свыше3-хлет	Май
5	Нравственное воспитание			
5.1	Нравственные качества в спорте	Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям–основа формирования сильной личности»	ЭССМ	Октябрь
		Беседа на тему:«Каким должен быть чемпион не только в дзюдо, но и в жизни»	ЭВСМ	январь
5.2	Нравственные чувства в спорте	Беседа на тему:«Роль спортивного коллектива в развитии личности»	УТЭ свыше 3-хлет	Январь
		Беседа на тему:«Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	ЭНП свышегода	Октябрь

### **Психологическая подготовка**

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

*Общая психологическая подготовка* – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Вторым путем предполагается обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенностей, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

*Психологическая (психическая) защита* от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий

в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

### **Средства психологической подготовки на этапе НП (до года)**

- Средства для воспитания решительности
  - Подвижные игры с элементами единоборства;
  - Упражнения за территориальное преимущество;
  - полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицита времени и пространства);
  - спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств.
- Для воспитания настойчивости
  - обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
  - метание мяча в цель на точность;
  - выполнение упражнений в максимальном темпе;
  - упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).
- Средства для воспитания выдержки:
  - упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
  - задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
  - упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

- Средства для воспитания смелости
- Выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
- Демонстрация техники упражнений перед группой.
- Средства для воспитания трудолюбия
- Выполнение индивидуального домашнего задания;
- Качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- Содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

### **Средства психологической подготовки на этапе НП (свыше года)**

Ранее изученные средства.

#### ***Средства волевой подготовки***

- Для воспитания решительности
- Некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой»;
- Командные подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»;
- Упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера-преподавателя;
- Эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;
- Упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;
- подвижные игры в зале и на улице «Вышибалы», «Мини-футбол».
- Для воспитания настойчивости
- Выполнение упражнений на заданное количество отжиманий ,прыжков;
- Упражнения с максимальной интенсивностью;
- Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
- Совершенствование основных технических элементов дзюдо;
- Выполнение контрольных тестов.
- Требование успешной учебы в общеобразовательной школе;
- Соблюдение режима дня;
- Освоение двигательных действий из других видов спорта.
- Для воспитания выдержки
- Длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий,

пространства);

- выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);
- эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.
  - Для воспитания смелости
- упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);
- демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий перед группой;
- исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);
- подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место».
  - Для воспитания трудолюбия
- Выполнение индивидуального домашнего задания;
- Выполнение упражнений на фоне усталости;
- Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.
  - Для воспитания чувства взаимопомощи
- Помощь партнеру при выполнении упражнений;
- Подготовка и уборка инвентаря.
  - Для воспитания дисциплинированности
- Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- Соблюдение норм и правил поведения;
- Соблюдение традиций спортивного коллектива;
- Соблюдение техники безопасности.
  - Для воспитания инициативности
- Принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

### **Средства психологической подготовки на УТЭ (до 3-х лет)**

Ранее изученные средства.

#### ***Средства волевой подготовки:***

- Для воспитания решительности
- Кросс по сложной трассе;
- Футбол на снегу.

- Для воспитания выдержки
- Выполнение упражнений с увеличением временного интервала;
- Выполнение необычного задания тренера - преподавателя (упражнения в усложненных условиях);
- Тренировка на песке.
- Для воспитания смелости
- прыжки на батуте, в воду с тумбочки;
- участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед группой, зрителями.
- Для воспитания трудолюбия
- Выполнение зарядки, дополнительных заданий;
- Выполнение упражнений с полной самоотдачей;
- Помощь в учебно-тренировочном процессе младшим дзюдоистам;
- выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера-преподавателя.
- Для воспитания чувства взаимопомощи
- Помощь партнеру при выполнении упражнений;
- Подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности
- Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- Соблюдение норм и правил поведения;
- Соблюдение традиций спортивного коллектива;
- Соблюдение техники безопасности.
- Для воспитания инициативности
- Ведение личного спортивного дневника;
- Принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

### **Средства психологической подготовки на УТЭ (свыше 3-х лет)**

Ранее изученные средства.

- Для воспитания решительности
- Упражнения в борьбе с более сильным соперником;
- Упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;

- Упражнения по технике проведения броска наиппон;
- Упражнения на инициативность в атакующих действиях.
  - Для воспитания настойчивости
- Повышение надежности в преследовании соперника после броска;
- Перемещения ,выведения соперника из равновесия в заданном тренером-преподавателем направлении;
- Выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- Совершенствование технических элементов (проблемных для дзюдоиста).
  - Для воспитания выдержки
- Выполнение круговой тренировки по ОФП;
- Упражнения на выносливость;
- Тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.
  - Для воспитания смелости
- Тренировочные поединки с сильным соперником;
- Решение тактической задачи–получить оценку в начале тренировочного поединка.
  - Для воспитания трудолюбия
- Выполнение упражнений с полной самоотдачей.
- Соблюдение режима дня;
- Стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- Стремление быть аккуратным, опрятным;
- Умение контролировать свою речь, жесты;
- Сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- В общей беседе с группой говорить о честности, доброжелательности.

### **Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Ранее изученные средства.

*Мобилизующие* (словесные–убеждающие, направляющие);  
двигательные; поведенческо-организующие.

Мобилизующие средства направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную

деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» – вариант мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

*Корректирующие* (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

Корректирующие средства относятся к словесным и направлены на оценку собственных технико-тактических действий, вытесняющих мысли спортсмена о предстоящем соревновании.

*Релаксирующие* (расслабление).

Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка – вариант «успокоение».

На ЭССМ актуально проводить изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

### **Средства психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

Ранее используемые средства.

Средства мобилизующие, корректирующие, релаксирующие.

Методы (создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, десенсибилизация и другие).

*Создание психических внутренних опор* – метод, эффективный в модельном и подводящем микроцикле (предсоревновательный этап). Актуален для спортсменов с сочетанием индивидуальных свойств – тревожность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность. Метод основан на формировании уверенности в том, что у данного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности. Метод с одной стороны «укрепляет» психическое состояние, с другой содействует повышению технико-тактической подготовленности.

*Рационализация* – объяснение спортсмену механизмов неблагоприятных психических состояний, возникающих перед соревнованиями, с целью их объективной оценки и поиска путей выхода из таких состояний (самонастройка, подбор упражнений для

предсоревновательной разминки и др.).

*Сублимация* – искусственное вытеснение одного настроения другим благодаря изменению мотивационных аспектов деятельности – «перевод» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки результата противоборства с конкретным соперником в сферу технико-тактического содержания (как действовать в поединке).

*Десенсибилизация* – моделирование неблагоприятных психических состояний за несколько дней до соревнований (дефицит времени, деятельность спортсмена в состоянии утомления). Подходит для спортсменов с сильной нервной системой.

### **Личностные результаты, достигнутые в процессе воспитательной работы**

Личностные результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» достигаются в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности, проводимой организацией в соответствии с ценностями физической культуры и спорта и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования в нутренней позиции личности в процессе занятий дзюдо.

Личностные результаты освоения Программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и демонстрировать расширение опыта деятельности, в том числе двигательной.

#### *Гражданское воспитание:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и спортсмена и реализации собственных прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни организации, местного спортивного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм нечестности в спорте, дискриминации;
- представление об основных правилах межличностных отношений в системе занятий дзюдо;

- представление способов проявления нулевой терпимости к использованию допинга;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в соревновательной деятельности и деятельности по популяризации вида спорта дзюдо;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (спортивное волонтерство)

.

*Патриотическое воспитание:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном многоконфессиональном спортивном сообществе;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, спорту, технологиям, спортивным подвигам дзюдоистов;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому наследию дзюдо.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- ориентация на моральные ценности и нормы спорта, принципы дзюдо в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций нравственных и правовых норм, принятых в обществе и в процессе занятий дзюдо, с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, нарушений правил вида спорта дзюдо, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально-го благополучия:*

- осознание ценности жизни, безопасное поведение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям соревновательной деятельности и изменяющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе анализируя собственный опыт и намечая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*Трудовое воспитание:*

- установка на активное участие в решении практических задач, в том числе

самостоятельных занятий физическими упражнениями, способность планировать самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий в сфере физической культуры и спорта;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования, в том числе в системе физкультурного образования и жизненных планов с учетом личных интересов и потребностей.

*Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:*

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности в возрасте, норм и правил общественного поведения, деятельности в системе спортивной подготовки;
- способность повышать уровень своей компетентности в виду через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других спортсменов, осознавать новые знания, навыки и компетенции;
- способность формирования новых знаний сферы физической культуры и спорта, планирование собственного развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи технических, тактических действий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия.

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Теоретическая часть. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров/лекций/уроков/викторин по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для родителей/законных представителей;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Организации. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 17.

Таблица 17

**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки (Табл. 19).

Таблица 19

**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортивно-массовые мероприятия проводятся в каникулярное время  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Тренеры-преподаватели Обучающиеся/спортсмены
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная Игра»	1-2 раз в год	
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	
	Антидопинговая	по	

	викторина «Играй честно»	назначению	
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн – курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия проводятся в каникулярное время</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Тренеры-преподаватели Обучающиеся/спортсмены</p>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	<p>Прохождение онлайн – курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия проводятся в каникулярное время</p>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	

	«Система АДАМС»		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Тренеры-преподаватели Обучающиеся/спортсмены
--	-----------------	--	--

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная гимнастика» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у обучающихся.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

*Инструкторская практика* – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта «дзюдо». Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом (Таблица 24).

Таблица 20

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+			
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+			
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+		
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+			
5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+		
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо.	+	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории дзюдо.		+	+	
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+	+
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	+			
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+	+

11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.				+
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-Тренировочного этапа.			+	+

*Судейская практика* направлена на формирование навыков судейства у обучающихся на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по дзюдо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований (Таблица 21).

Таблица 21

#### План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Знание правил судейской терминологии.	+			
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+	+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.		+	+	+

5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.		+	+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).		+	+	+
7	Участие в качестве судьи нататами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников групп УТ.		+	+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.		+	+	+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).			+	+

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами учебно-тренировочных дневников по установленной педагогически (тренерским) советом в форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по дзюдо все более

высокого уровня в разных судебных должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судебской практики.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

**Медико-биологические мероприятия.** Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;
- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;
- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **Применение восстановительных средств**

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

#### *Педагогические средства восстановления*

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;

- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
  - рациональное построение заключительных частей занятий;
  - режим жизни и спортивной деятельности;
  - условия для тренировки;
  - условия для отдыха;
  - рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями дзюдо;
  - постоянное время учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
  - недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
  - учет индивидуальных особенностей дзюдоистов и другие.

При проведении учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности и в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

#### *Психологические средства восстановления*

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

#### *Психологические средства:*

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и другими спортсменами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью дзюдоистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

#### *Медико-биологические средства*

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

#### *Гигиенические средства:*

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

#### *Физические средства:*

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

#### *Фармакологические средства:*

- витаминными и минеральными веществами;
- адаптогенами растительного происхождения;
- лекарственными препаратами, не являющимися допинговыми и другие.

**Основные направления использования средств  
управления работоспособностью и восстановительными  
процессами**

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, и избирательного и общетонизирующего воздействия.

*Средства глобального воздействия* своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

*Средства избирательного воздействия* предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

*Средства тонизирующего воздействия* – это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе. Для каждого этапа подготовки может быть разработан план (Табл.22).

Таблица 22

Восстановительные средства для этапа начальной подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>– оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>– вариативность нагрузки;</li> <li>– рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>– полноценный отдых и сон;</li> <li>– соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>– состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологический климат в команде;</li> <li>– взаимопонимание тренером;</li> <li>– хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>– положительная</li> </ul>

другие виды деятельности.		
------------------------------	--	--

<p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональный режим дня;</li> <li>– средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</li> <li>– прогулки и игры на свежем воздухе;</li> <li>– умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>– специальные упражнения для расслабления;</li> <li>– выбор мест тренировки;</li> <li>– рациональная разминка перед тренировкой и рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– баня;</li> <li>– гидропроцедуры;</li> <li>– аэротерапия;</li> <li>– и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансированность по составу;</li> <li>– соответствие характеру, величине и направленности нагрузки;</li> <li>– соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– витаминные и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>– дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма;</li> <li>– и др.</li> </ul>
---	--	--

В годичном плане выделяется время на проведение медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

### **3. Система контроля**

Система контроля за реализацией Программы включает критерии оценки:

- спортивная квалификация;
- техническая подготовленность;
- физическая подготовленность;
- теоретическая подготовленность.

В дзюдо для оценки технической подготовленности используется аттестация – процесс определения мастерства субъекта аттестации аттестационным требованиям.

В процессе освоения Программы следует учитывать результаты, достигнутые некоторыми обучающимися на последующие этапы спортивной подготовки.

К конкурсу индивидуальному отбору для зачисления и перевода на

соответствующие этапы подготовки (для освоения Программы) допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на ЭССМ – не ниже первого спортивного разряда по дзюдо;
- для зачисления и перевода на ЭВСМ – не ниже мастера спорта России по дзюдо.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний.

### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**На этапе начальной подготовки:** изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):** повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных

соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:** повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; для зачисления на этап показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; получить спортивный разряд «кандидат мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:** совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнять план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к результатам реализации Программы оценивает организация.

### **Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки**

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. Членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии

должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки.

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки по общему итогу.

### **Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов**

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

Например, по окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае соблюдения совокупности двух условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности,

установленной по итогам посещения занятий.

## Порядок подачи апелляции

Родители (законные представители), не удовлетворенные выставленной оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 час с момента публичного представления оценок по выполненным контрольным упражнениям. Для таких случаев рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председателя апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов безданной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной

меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень посещаемости занятий, считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе повторно (не более 2-х раз за этап).

Практическая часть оценки по уровню общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Оценка уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

*Для оценки уровня технической подготовленности* спортсменов тренер-преподаватель разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений (2-3).

*Уровень теоретической подготовленности* спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседовании выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

#### **Аттестация технической подготовленности**

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов

Организация разрабатывает обязательную техническую программу (Табл.23).

Таблица 23

Обязательная техническая программа для аттестации спортсменов при  
переведе на следующий этап подготовки

№ п/п	Название этапа	Техническая программа
1	Этап начальной подготовки в кидо года	6КЮ.Перечень действий: •
2	Этап начальной подготовки 2 год	5КЮ.Перечень действий: • Стойка – хизагурума, осото гари, укигоши, дэашибарай, о гоши, оучи гари • Партер – хон кесагатамэ, ёкошихогатамэ, кудзурэ кесагатамэ, камишихогатамэ
3	Этап начальной подготовки 3,4 год	4КЮ.Перечень действий: • Стойка – окури ашихарай, коучигари, иппонсэойнагэ, косото гари, цурикомигоши, сэойнагэ, тайотоши • Партер – татэшихогатамэ, уширокесагатамэ, макура кесагатамэ, ката гатамэ
4	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	3КЮ.Перечень действий: • Стойка – Хараигоши, Кошигурума, Сасацурикомиаши, Косотогакэ, Учи мата, Сэойотоши (с колен), Томоэнагэ, Тани отоши • Партер – Санкакугатамэ, Укигатамэ, Удэ хишигидзюдзигатамэ, Удэгатамэ, Окуриэриджимэ, Катаха дзжимэ; Дзюджджимэ
5	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	2КЮ.Перечень действий: • Стойка – Содэцурикомигоши, Ханэгоши, Сотомакикоми, Ашигурума, Сумигаэши, Хиккомигаэши, Уширогоши, Ура нагэ • Партер – Удэ гарами, Содэгурумаджимэ, Кошиджимэ, Удэ хишигэашигатамэ, Удэ хишигэсанкакугатамэ, Санкакуджимэ
6	Этап совершенствования спортивного мастерства	1КЮ.Перечень действий: • Стойка – Хараи (Учимата, Осото) макикоми, Ёкоотоши, Ёкогурума, Ката гурума, Тэ гурума, Моротэгары, Кучикитаоши, 3 раздела Нагэ-но ката (тэ-; коши-; ашивадза) • Партер – Удэ хишигивакигатамэ, удэ хишигихарагатамэ, Хадакаджимэ, Кататэджимэ, Удэ хишигэ тэгатамэ, удэ хишигихизагатамэ, Рётэджимэ, Цуккоми джимэ
7	Этап высшего спортивного мастерства	ИДАН • Ката «нагэ-ноката» Перечень действий: укиотоши, сэойнагэ, ката гурума, укигоши, хараигоши, цурикомигоши, окури ашихарай, сасацурикомиаши, учимата, томоэнагэ, уранагэ, суми гаэши, ёкогакэ, ёкогурума, укивадза

\* из перечня действий выбирается 2-3 технических действия в стойке и 2-3

технических действий в партере.

### **Разработка обязательной технической программы**

*Обязательная техническая программа* состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результаты освоения основ техники и тактики по виду спорта «дзюдо».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической

программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2–3–2 или 0–1–0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа. Например, выполнение технической программы (Табл. 24) показано оценивание контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таблица 24

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт1	Эксперт2	Эксперт3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
Итого					4

Таким образом, в примере (табл. 22) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 3 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере подтверждается, что спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа ЭНП.

### Оценка теоретической подготовленности

Вопросы для оценки теоретической подготовленности обучающихся членами комиссии Организационно-научных тем (вопросов) из раздела

теоретической подготовки.

*Оценку теоретической подготовленности* проводится по системе зачет (не зачет). Основанием для оценки «зачет» является знание обучающимися изученного материала, которое он демонстрирует при ответе на 1-2 вопроса. Теоретическая подготовленность оценивается в процессе собеседования тренером-преподавателем спортивной группы.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования.

#### **Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- Информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или с ответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода на этап НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Табл. 25).

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	

			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов (Табл.26).

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	<p>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30кг», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40 кг»</p>			

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,0      10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее 12      10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105      100
5.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,1      10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее 11      10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100      90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	9,8 не более 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее 14      112
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125      120
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,0      10,6

8.2.	Поднимание туловища из положения лежана спине(за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке (Табл.26).

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3.3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3×10м	с	9.6 не более 10.2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее 16                      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170                      150
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
4.4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81кг», «весовая категория 90кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100кг», «весовая категория 100+кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78кг», «весовая категория 78+кг»			
4.1.	Челночный бег 3×10м	с	9.8 не более 10.4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	раз	не менее 14                      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160                      145
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности (Табл.27).

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66кг», «весовая категория 66+кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг»			

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2.2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3.3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3×10 м	с	9,0 не более 9,6	
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<p>4.4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	9,6 не более 10,1	
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			18	16

	30с)			
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Оценка перспективности дзюдоистов, проведенная в процессе реализации Программы может быть представлена в виде рейтинга спортсменов ежегодно по завершению сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапов спортивной подготовки.

#### **4. Рабочая программа**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Материал для практических занятий, включенный в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОД)**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

##### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

**Терминология дзюдо.** Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭ-УКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценка технических действий: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИАВАСЭТЭИППОН.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

**Гигиена и здоровье.** Гигиенические требования к занимающимся.

Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

**Врачебный контроль.** Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

## **Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

### **Физическая подготовка**

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

#### *Комплексное воздействие*

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

#### *Средства развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у

опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

**Ловкость.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с постановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

**Быстрота.** Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в

длину сместа, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

**Выносливость.** Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

*Средства развития специальных физических качеств*

Комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (сакцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «насилу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения–движения животных, птиц, насекомых:** курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

**Ходьба, бег:** ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставными скрестным шагом правым (левым) боком.

**Перемещения:** в упор на кисти и колени, в упор на кисти и стопы.

**Перекаты:** из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голени), перекат из стойки ног в рознь, перекаты из седа с фиксацией стоп руками.

**Базовые элементы для выполнения бросков:** поворот, присед, наклон отдельно в последовательном исполнении.

**Базовые элементы в партере:** стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

**Положения:** по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

**Выседы:** из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

**Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

**Упражнения с поясом:** с раскатывающимся поясом (махиногами, сопровождающие движения пояса), с скрученным поясом (махиногами, толкающие пояс).

### **Основы технико-тактической подготовки**

#### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

**Этикет дзюдо.** РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ –

приветствия стоя. ДЗА-РЭЙ –  
пояс его завязывание.

приветствия на коленях. ОБИ –

**Стойки, передвижения, повороты.** ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

**Захваты** (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

**Выведение из равновесия** (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

**Самостраховка** (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед-кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

**Техника бросков** (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колени; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок от хвата мисамостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия** (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

## ОСНОВЫ ТАКТИКИ

### **Взаимодействие с партнером:**

- ознакомление с чувством дистанции и захватом безного (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода

в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ указывает в положении на одно или двух коленях).

#### **Противоборство в партере:**

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

#### **Противоборство в стойке:**

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание и литяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т. п.);
- обоюдное выполнение бросков вместе, в движении.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ГОД)**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

##### **Физическая культура и спорт в России.**

**Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.**

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимное процветание», использование в современной жизни.

**Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ;**

КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ;КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

**Правила соревнований:** взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени).  
Присвоение юношеских разрядов.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила самоотраховки при падении, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

**Гигиена и здоровье.** Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

## **Практическая деятельность на занятиях**

### **Физическая подготовка**

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

#### *Комплексное воздействие*

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни-вкруг. Перетягивание через черту. Удочка. Вербочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками.

Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с

набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

### *Средства развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроение из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м,

из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), вис лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенном месте, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

**Комплекс общеподготовительных упражнений** – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером – преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Приседания – 6 раз
2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
3. Отжимания от пола – 6 раз
4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раза
6. Кувырок вперед – 1 раз
7. Прыжки из приседа – 4 раза

8. Кувырок назад – 1 раз
9. Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

### *Средства развития специальных физических качеств*

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата.

а. Дозировка упражнений от 10 до 1-2 мин.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Базовые элементы для выполнения бросков:** равновесие на одной ноге, прыжков перед-назад с поворотом в полуприсяд, прыжков перед-назад с равновесием на одной ноге.

**Имитация бросков** первого и второго года обучения с партнером, снабженным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

**Базовые элементы в партере:** перекуты и выседы, варианты упражнения «к реветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

**Перевороты партнера в положении лежа:** перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отворот адзюдого, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

**Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.**

### **Основы технико-тактической подготовки**

#### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Самостраховка:** совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

**Техника бросков:** ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под

выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ–

зацепизнутриразноименнойногойисамостраховкапривыполненииэтихприемов.  
В.

**Сковывающиедействия:**КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ–  
удержаниеесостороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ –удержание сбоку с захватом из-под рукиибазовыевариантыуходовотних.

## ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствованиеранееизученныхтактическихупражнений.

**Комбинациранееизученныхприемоввстойкеипартере:**подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ),зацепизнутри(О-УЧИ-ГАРИ)–бросокчерезбедро(О-ГОШИ)ит.д.;подсечкавколено(ХИЗА-ГУРУМА)–удержаниясбоку(ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку(ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ)ипереходкудержаниюпоперёк(ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ)при попытке ухода Укэи т.д.

**Тактическаязадачавучебнопоединке:**провестибросокилиудержание вначалеиликонцепоединка,отыгратьоценку,опережатьватакующих действиях.

### Противоборствовпартере:

- изстандартныхисходныхположений;
- изисходныхположенийпозаданию(сидяспинойдругкдругу,лежанаспине,лежанаживоте);
- навыполнениеконкретногоудержания;
- уходыотудержаний;
- защитыотудержаний;
- поединокдо2 мин.

### Противоборствовстойке:

- содностороннимсопротивлением;
- собоюднымсопротивлением;
- свыполнениемконкретногоброска;

- с использованием краями;
- поединок до 2 мин.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (3ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Основы теории и методики занятий физическими**

**упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической** спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Канано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты (олимпийские чемпионы С.П.Новиков, В.М.Невзоров).

**Терминология дзюдо.** Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.

**Правила соревнований.** Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНО-МАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИАВАСЭТЭИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭНСКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед пединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

**Техника безопасности на занятиях.** Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

**Гигиена и здоровье.** Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

**Врачебный контроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

## **Практическая деятельность на занятиях**

### **Физическая подготовка**

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

#### *Комплексное воздействие*

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

#### *Средства развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост в положении лежа на спине.

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), споворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), дискотштанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

#### *Средства развития специальных физических качеств*

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков снабивным мячом (1 кг) сантелями (1 кг).

### **1.1. Специально-подготовительные упражнения**

Совершенствование техники изученных упражнений.

**Перевороты партнера из положения Укэ на животе и на четвереньках, То рисверху, сбоку, со стороны головы.**

**Имитация бросков первого-третьего года обучения.** Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

**Упражнения на борцовском мосту** из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

**Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка»** с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз

2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м×3раза
3. Учикоми О-ГОШИ – 6-10раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м×3раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м×3раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

## Основы технико-тактической подготовки

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

### ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

**Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:** подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок от хватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

**Перемещения с партнером** в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения одной и другой стороны стойки партнера в особенности передвигаются в этих ситуациях.

**Стандартные положения в партере:** Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

**Тактика участия в соревнованиях.** Планирование соревновательного

дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

**Тактика ведения поединка.** Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединок тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (4 ГОД)

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической**

культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 степень (нормативы, порядок участия).

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

**Терминология дзюдо.** Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ, ТАЙ-ОТОШИ, СЭОЙ-НАГЭ, ЦУРИКОМИ-ГОШИ, КАТА-ГАТАМЭ, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ.

**Техника безопасности на занятиях.** Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе, проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание и безопасность.

**Гигиена и здоровье.** Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль на

занятиях дзюдо. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

## **Практическая деятельность на занятиях**

### **Физическая подготовка**

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

#### *Комплексного воздействия*

Подвижные игры: Команда быstroногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

#### *Средств развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастического стенка (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесие: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые

движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (присохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувирки вперед-назад, в длину, в высоту. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег 60-80 м в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

#### *Средства развития специальных физических качеств*

Ранее изученные упражнения.

Комплексное воздействие – освобождение от захвата партнера за обусловленное время; подвороты на бросок без отрыва партнера; учебные поединки в партере с увеличением продолжительности до 4-5 мин, уменьшением продолжительности до 20 с.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Учиками на месте (скорость – средняя, максимальная).
- Учиками с хикидаши (хикидаши – вытягивание партнера с заданным сопротивлением).
- Учики в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

## **Имитационные упражнения.**

Имитация бросков 1-

4 года обучения партнером и без него (учиком в парах, учиком к стене, учиком с амортизатором).

«Цепочки» с включением элементов техники (учиком) партнером и без партнера, ранее изученные.

## **Основы технико-тактической подготовки**

### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, и само страхование при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги и базовые варианты уходов от них.

**Самостоятельная разработка комбинаций** в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

### **ОСНОВЫ ТАКТИКИ**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

**Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.** Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и пережжения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связка технических элементов стойка-партер. Противоборство со стороны с сопротивлением.

**Однонаправленные комбинации** на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАЙ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации** на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка подвыставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросокотхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацепизнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) ит.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Тактика использования захвата** – атакующий захват, блокирующий захват.

**Тактика в борьбе лежа** - переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков и удержаний.

Комбинирование действий в борьбе лежа – переходы от одного удержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

**Тактика ведения поединка.** Составление тактического плана поединка (общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам):

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества);
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

### **Поединки.**

- на сохранение статических положений (использование скользящего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;
- входе некоторых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;
- с «условным» проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;
- с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

**Тактика участия в соревнованиях.** Применение изученной техники и

тактики в условиях соревновательных поединков. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ТРЕХ ЛЕТ (1-2 ГОД)**

#### **1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России**

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима. Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень (нормативы, порядок участия).

**Врачебный контроль и самоконтроль:** самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

**Основы техники:** основные понятия обросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование весателя, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

**Методика тренировки:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Правила соревнований:** значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и

совершенствования.

**Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ-ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.

## **2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

### **Физическая подготовка**

Включает средства: комплексного воздействия, средств развития общих и специальных физических качеств.

*Комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). По подвижные игры: бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

*Средств развития общих физических качеств.*

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Упражнения гимнастической скалкой, гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Стойка на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хватаруками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину ступбочки 30-40см, то же с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг).

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги сотягощением 20-30% тах кол-в раз.

#### *Средства развития специальных физических качеств*

**Сила.** Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

**Выносливость.** Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.

**Гибкость.** Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы судержаний через полумост, борцовский мост.

**Быстрота.** Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.

**Ловкость.** Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Ранее изученные упражнения. Имитационные упражнения:

- Снабвивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

- Для освоения броска супором стопы в живот-передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.
- Для освоения удержания захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину вправо и влево с закрытием «замка» ногами.
- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учиками:

- Учиком в движении (заведением по кругу в правую или левую сторону).
- Учиком в сподбивом партнера.
- Учиком в движении (комбинации приемов).
- Учиком в движении (контрприемы).
- Учиком с резиновым амортизатором.
- Учиком в нэ-вадза (переходы косаэком в адза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

## **Основы технико-тактической подготовки**

### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

#### **Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)**

*Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)*

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка подвыставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью.

*Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)*

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) сколена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через

головусупором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ–задняяподошжка на пятке(седом).

**Сковывающие действия** (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)* Повторениеранееизученныхприемов.

САНКАКУ-ГАТАМЭ–удержаниесзахватомголовыируки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаглоктя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ–рычаглоктязахватомрукимеждуног; УДЭ-ГАТАМЭ–рычаглоктясзахватомрукиголовойиплечом.

*Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ–удушениесзадидвумяотворотами; КАТА-ХА-ДЖИМЭ–удушениесзадидворотом, выключаяруку; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ–удушениеспереда, скрещиваяруки(триварианта–КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

## ОСНОВЫТАКТИКИ

### Взаимодействие с партнером

**Стойки:** особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях одно- и разносторонней стойки.

**Захваты:** варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника различными захватами; способы освобождения от захватов противника.

**Контрприемы** (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

**Борьба лежа:** Укэ снизу обхватывает ногу Тори-освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ– переход к удержаниям, болевым или душающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием одно- и разносторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

- комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
- реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приемов.

**Составление тактического плана поединка**

с известным соперником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).

**Тактика участия в соревнованиях.** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная

настройка.

**Поединки.** Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоиста тактикой ведения поединка.

*Поединки тактической задачей:*

- ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

*Поединки для повышения физической подготовленности*

- Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки с спуртами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ(3-5 ГОД ЗАНЯТИЙ)

### 1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

**Физическая культура и спорт в России.** Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

**Анализ соревнований.** Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

**Гигиенические знания.** Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

**Методика обучения и тренировки.** Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

**Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

**Психологическая подготовка.** Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

**Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ. Скользящие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

## **2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

## 2.1 Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средств развития общих и специальных физических качеств.

### *Комплексного воздействия*–

общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

### *Средств развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10 м. Плавание различными способами.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под углом.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

### *Средств развития специальных физических качеств*

- Скоростно-силовые. Поединки с соотечественниками в 2 поединка по 3

мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями и 30 с.

- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6

раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединок односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединок односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.

- Координационные. В поединке атаковать соперника только новыми изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными и атаками.

- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту максимальной амплитудой.

## 2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учиками:

- учики мивнэ-вадза (переходы кансэцувадза из стандартных положений – Укэ лежанаживоте, Укэ начетвереньках, Укэ на спине Тори между ног,

ТорисверхуукэснизузахвативногуТориногами,УкэнабокуТориконтролируетрук уУкэ и т.д.).

- учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэвадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног,Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку ТориконтролируетрукуУкэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разныхскоростных режимах).

Якусокукейко (отработка техники по заданию).Рандори.

### **2.3. Основытехничко-тактическойподготовки**

#### **ОСНОВЫТЕХНИКИ**

**Техникабросков(НАГЭ-ВАДЗА)**

*Учебно-тренировочнаягруппа(3годобучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом(захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри;СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом рукиподплечо;СУМИ-ГАЭШИ– бросокчерезголовуподсадомголеньюсзахватомтуловища.

*Учебно-тренировочнаягруппа(4-5годобучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

АШИ-ГУРУМА–бросокчерезногусоскручиваниемподотставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадомголеньюсзахватомпоясасверху;УШИРО-ГОШИ– подсадсопрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ – бросок через грудьпрогибом.

**Сковывающие действия (КАТАМЭ-**

**ВАДЗА)Учебно-тренировочная группа (3 год**

**обучения)Повторениеранее**

**изученныхприемов.**

УДЭ-ГАРАМИ–узеллоктя;СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ–  
удушениеспереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ –  
удушениезабеганиемсзахватом туловища.

*Учебно-тренировочная группа(4-5годообучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ–рычаглоктявнутриной;УДЭ-  
ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ–  
рычаглоктязахватомголовирукиногами;САНКАКУ-ДЖИМЭ–  
удушениезахватомголовирукиногами.

## ОСНОВЫТАКТИКИ

### **Взаимодействиеспартнером:**

- Совершенствованиеперсональногостиляборьбы.
- Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способызащиты.
- Контратакивборьбележа.
- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии и поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).
- Оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.
- Подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

**Тактика участия в соревнованиях.** Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

**Поединки:** на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации

учетом действий соперника).

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Программный материал включает разделы: основы теории и методика занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

### **1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России**

Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо. В ФСК «ГТО» 5 ступень (нормативы, порядок участия).

**Основы тренировки дзюдоистов.** Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

**Организация и содержание занятий.** Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

**Планирование подготовки.** Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

**Контроль и учет в подготовке.** Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

**Тенденции развития дзюдо.** Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

**Технико-тактическая подготовка.** Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

**Отбор в сборные команды.** Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность к виду спорта.

**Анализ участия в соревнованиях.** Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

**Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА-ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО-КАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

## **2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

### **2.1. Физическая подготовка**

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

*Комплексного воздействия:* общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа

выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

*Средства развития общих физических качеств*

**Гибкость.** Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

**Ловкость.** Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

**Быстрота.** Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

**Сила.** Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.

**Выносливость.** Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

*Комплексы общеподготовительных упражнений для ЭССМ выше года (Табл. 27-30).*

Таблица 27

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь стоя	80% от max	3	3	1'
		50% от max (акцент на взрывную силу)	7	3	1'30"
Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 7 повторений – отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению					
2	Жим штанги лежа на спине	90% от max	5	1	1'30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	3	5	1'

Методическиерекомендации: 1-ясерия–5повторений –отдых1мин30с;переход к упражнениюсуменьшениемотягощения–1-ясерия3повторения–отдых1мин, 2-5сериитакже,после5сериийотдых 1мин,переходкследующемуупражнению					
3	Суперсерия3круга: 1. Пресслежанаскамье45°	-	20	3	1'
	2. «Складка» - одновременноеподнимание сложенных за головойрук и согнутых в коленях ног (прискладываниилоктикасаютсякол ен)	-	20		
	3. «Планка»упорналоктях	-	1'		
Методические рекомендации: 3 супер серии по 3 упражнения; 1. Пресс лежа наскамье 45° - 20 повторений, 2. «Складка» – 20 повторений, «Планка» на локтях – 1мин,отдых1мин,повторить 3 серии.Отдых 3мин,переходкследующему упражнению.					
4	Отжиманиеотбрусьев	-	3	5	15"
	Методическиерекомендации:5серий–3повторения «навзрыв»–отдых15секунд, после5йсериийотдых 1минута30секундипереходкследующемуупражнению				
5	Подтягивание	-	3	5	15"
	Методическиерекомендации:5серий–3повторения «навзрыв»–отдых15секунд				

Таблица 28

## Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Тяга штанги лежа на груди на скамье	90%от max	1	3	1'30"
		85%отmax	3	3	1'30"
		50%отmax	5	5	45"
Методические рекомендации: 3 серии по 1 повторению – отдых 1 мин 30 секунд;переход к упражнению с уменьшением отягощения – 3 серии по 3 повторения –отдых 1 мин 30 секунд, после 3 серии отдых 1 мин 30 секунд, переход к упражнениюсуменьшениемотягощения- 5серийпо5повторений«навзрыв», отдыхмеждусериями45секунд.После5сериийотдых3минутыипереходкследующему упражнению					
2	Цепочканапресс(«складка»)	1'	5"	1	5"
		2'	10"	1	10"
		3'	15"	1	15"
		4'	10"	1	10"
		5'	5"	1	5"
Методическиерекомендации:каждаяминутаработавзаданномрежиме					
3	Суперсерия:Полуприседсо штангой (135° угол сгибанияколен)+Прыжкиколени кгруди	110%отягощение	3	3	1'30"
		-	10		
Методические рекомендации: 3 супер серии – полуприсед 3 повторения, переход кпрыжкам,послеэтого –отдых 1мин30 с,после3серийпереходк следующему упражнению					
	Супер серия 3 круга: Маятник	10-50%отmax (с акцентом наскорость)	10	1	1'

4	+Челночный бег	Бег 8-10 м		3	
		80% от max	6	1	1'
		Бег 8-10 м		3	
		90% от max	4	1	1'
		Бег 8-10 м		3	
<p>Методические рекомендации: 3 супер серии – 1 серия маятник - 10 повторений свесом 50% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин; 2 серия-маятник 6 повторений свесом 80% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин, 3 серия - маятник 4 повторения свесом 90% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза.</p>					

Таблица 29

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Суперсерия 5 кругов: Рывок штанги на грудь стоя + рывок на грудь сколен	80% от max	1	5	1'30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
<p>Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия 1 повторение с подниманием от пола с весом 80% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений с подниманием от уровня колен с весом 50% от максимума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания суперсерии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.</p>					
2	Супер серия 5 кругов: Жим штанги лежа на спине + жим штанги на спине «навзрыв»	90% от max	1	5	1'30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
<p>Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия-1 повторение жима лежа с весом 90% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений жима от груди с весом 50% от максимума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания суперсерии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.</p>					
3	Супер серия 5 кругов: Подтягивания 1 сотягощением + 5 без отягощения «навзрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
<p>Методические рекомендации: 1 серия - при выполнении подтягивания сотягощением, партнер придерживает боков за пояси сразу 5 подтягиваний без отягощения «навзрыв», отдых 15 секунд, 2-5 серии также. Отдых 3 мин и переход к следующему упражнению.</p>					
	Цепочка 5 кругов: 3 упражнения на резине + Бег с максимальным ускорением	Макс скорость	3x10"	5	20-25"
		10 м	-		

4	Методические рекомендации: 5 серий по 1 минуте; 1-я серия - 3 упражнения(разнообразные тяги и учикоми) по 10 секунд и сразу бег 10 м с максимальнымускорением,отдых-остатоквременидо 1 минуты(приблизительно20-25секунд), 2-5серииитакже.
---	--

Таблица 30

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 3 круга:Полуприседсошт ангой	110%отмах	3	3	1'30"
		100%отмах	3		
Методическиерекомендации: 1-ясерия3повторениясвесом110%отмаксисразу 3 повторения с весом 100% от макс – отдых 1 мин 30 с, 2-3- я серия также. Отдых 3минутыипереход кследующемуупражнению.					
2	Тягаштангилежанагрудинаск амье	80%от max	3	3	1'
		50%отмах	5	5	30"
Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серииитакже – отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения сакцентом «на взрыв»–1-ясерия5повторений–отдых 30с,2-5серииитакже,после 5-йсерииотдых 3мин,переходк следующемуупражнению					
3	Цепочканапресс	1'	5";10";15"	1	5";10";15"
		2'	5";10";15"	1	5";10";15"
		3'	5";10";15"	1	5";10";15"
		4'	5";10";15"	1	5";10";15"
		5'	5";10";15"	1	5";10";15"
Методическиерекомендации:каждая минутапозаданномурегламентуупражнения, работачередуетсяотдыхом,после5 минработыотдых 2мин30 с					
4	Супер серия 5 кругов: Маятниксвесом90%отмаксимального +свесом50%отмаксимального	90%отмах	2	5	1'30"
		50%отмах	10		
Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разнымотягощением; 1-я серия 2 повторения (вправо-влево) с весом 90% от максимума исразу10повторенийсвесом50%отмаксимума«на взрыв»–отдых 1мин30 с,2-5-ясерияитакже;после5-йсерииотдых3мин,переходкследующемуупражнению					
5	Супер серия 5 кругов:Отжимания на брусках - 1 сотягощением+5 без отягощения «навзрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Безотягощения	5		
Методические рекомендации: 1-я серия – при отжимании с отягощением партнерпридерживаетсбоковзапоясисразу5отжиманийбезотягощения «на взрыв», отдых 15с,2-5серииитакже.					

*Средстваразвитияспециальныхфизическихкачеств*

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениямидзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При

выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми и средними отягощениями).

## **2.2. Специально-подготовительные упражнения**

Ранее изученные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 минотдыха).

Учикоми:

- Учикоми в тройках.
- Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.
- Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.
- Комбинации учикоми (на месте, в движении, сподбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки. Какарикейко –

набрасывание или ирандорис заданным сопротивлением

Укэ.

## **2.3. Основы технико-тактической подготовки**

### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

**Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)**

*Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)*

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРА И (УЧИМАТА;ОСОТОАКИКОМИ–бросок подхватом под

двеноги(пододнуногу;отхватом) сзахватом рукипод плечо;ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

*Группасовершенствованияспортивногомастерства(свыше1годаобучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

КАТА-ГУРУМА–бросокчерезплечи;ТЭ-ГУРУМА–боковойпереворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ – бросокзаногузахватом заподколенныйсгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

**Сковывающиедействия(КАТАМЭ-ВАДЗА)**

*Группасовершенствованияспортивногомастерства(1годобучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом рукиподмышку;УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ– рычаглоктявнутричерезживот;ХАДАКА-ДЖИМЭ– удушениесзадиплечомипредплечьем;КАТАТЭ-ДЖИМЭ– удушениепредплечьемоднойрукисзахватомодноименногоотворота.

*Группа совершенствованияспортивного мастерства(свыше1годаобучения)*

Повторениеранееизученныхприемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ–рычаглоктячерезпредплечьевстойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощиколена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ– удушение спереди двумя отворотами.

## ОСНОВЫТАКИКИ

**Взависимостиотхарактеристикпотенциальныхсоперников(стойка,захват,коронныеприемыикомбинации)формированиетехнико-тактическихдействий–**

индивидуальныхкомбинацийсизменениемнаправленияатаки,безизменениянаправленияатаки(втомчислеповторнаяатака),спереходомизстойкивпартер,сосмежной(безизменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях(атакующий,контратакующий),скоростныхрежимах(высокийилинизки

й темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

### **Взаимодействие с партнером, анализ соперника**

Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером классификации). Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В. Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.

### **Основы анализа**

#### **соперника Этап (теоретический)**

Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

- классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот наверху или на спине;
- неклассические захваты – кросс-грипп, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно-силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.

Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

### **Этап (практический)**

Выполнение плана необходимой физической подготовки.

Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно-тренировочные поединки).

Моделирование соревновательного поединка с судьей, с партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.

Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

**Тактика участия в командных или личных соревнованиях.** Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **Поединки.**

**Тактика ведения поединка.** Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краях татами.

### **Поединки различных типов:**

- контрольно-тренировочные с судьей;
- учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);

- с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обестороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;
- сведением поединков вразном стиле – силовой, темповой, игровой;
- разные типы противоборств с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства с соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий и физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

#### **1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России.**

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена на дзюдоиста на популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

#### **Формирование специальных знаний**

**Прогнозирование спортивных результатов.** Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

**Интеллектуальная подготовка.** Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение

специальной художественной литературы.

**Составление индивидуального плана подготовки.** Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

**Правила соревнований подзюдо** (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований подзюдо.

**Анализ участия в соревнованиях.** Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

**Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсмена** в. Суточные изменения состояния организма. Тренировка и соревнования в разное время суток.

**Терминология дзюдо.** Повторение ранее изученных терминов

## 2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

### 2.1. Физическая

**подготовка** Ранее изученные

упражнения. Индивидуализация подготовки.

*Комплексы общеподготовительных упражнений* (Табл. 31-34)

Таблица 34

### Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок (взятие штанги на грудь)	80-85%	3	5	3'
		60-70%	max	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия на max, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Рывок штанги сколен	50%	10	3	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжок вверх из приседа	15 кг	10	3	1'
	Методические рекомендации: 1-серия – 10 повторений – отдых 1 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 1 мин и переход к следующему упражнению				
4	Прыжок в длину	15 кг	5	10	30"

	Методическиерекомендации: 1-ясерия5повторений –отдых 30с,2-10серии также,после10серииотдых30сипереходкследующемуупражнению				
5	Жимштанги(широкийхват)	75-80%от max	10	2	2'30"
	Методическиерекомендации: 1-ясерия10повторений –отдых 2мин30с,2-ясерия также,далееотдых2мин30сипереходк следующемуупражнению				
6	Жимштанги(среднийхват)	75-80%от max	10	2	2'30"
	Методическиерекомендации: 1-ясерия10повторений–отдых 2мин30с,2-ясерия также,далееотдых2мин30сипереходк следующемуупражнению				
7	Жимштанги(узкийхват)	75-80%от max	7	2	2'30"
	Методическиерекомендации: 1-ясерия7повторений –отдых2мин30с,2-ясерия также,далееотдых2мин30сипереходк следующемуупражнению				
8	Тягаштанги кподбородку(стоя)	75-80%от max	10	3	2'
	Методическиерекомендации: 1-ясерия10повторений –отдых 2мин;2-3серии также,после3серииотдых 2минипереходкследующемуупражнению				
9	Тягаштанги(лежанаскамье)	75-80%от max	10	3	2'30"
	Методическиерекомендации: 1-ясерия10повторений–отдых2мин30с;2-3серии также,после3серииотдых 2мин30сипереходк следующемуупражнению				
10	Подтягиваниесотягощением	10 кг	15	5	2'30"
	Методическиерекомендации: 1-ясерия15повторений–отдых2мин30с;2-5серия также,после5серииотдых2мин30с,переходкследующемуупражнению				
11	Пресс(лежанаскамье45°)	20 кг	20	3	2'
	Методическиерекомендации: 1-ясерия20повторений–отдых 2мин,2-3серии также,после3-ейсерииотдых2мин,переходкследующемуупражнению				
12	Бегвмедленномтемпе	ЧСС 120-130уд/мин	5'	1	-
13	Бегс ускорением	max	1'	5	2'
14	Бегвмедленномтемпе	ЧСС 120-130уд/мин	5'	1	-

Таблица 31

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Приседаниясотягощением	70-80%от max	7	5	3'
		60-70%от max	10	1	
Методические рекомендации: 1-я серия – 7 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также,после5серииотдых 3миниднасерия10повторений,отдых3мин,переход кследующемуупражнению					
2	Тягаштангикгрудид	85-90%от max	3	3	3'
	Методическиерекомендации: 1-ясерия–3повторения–отдых 3мин;2-3серия также,после3серииотдых 3минипереходкследующемуупражнению				
3	Прыжкивдлинуд	Без	5	10	30"

		отягощения			
Методическиерекомендации: 1-серия–5повторений–отдых 30с,2-10серии также,после10серииотдых30сипереходкследующемуупражнению					
4	Жим (тренажер Смита – SmithStrenght)	50% от max,прибавлятьпо 5 кг;снижатьпо 10 кг	max	1	2'30"
Методические рекомендации: 1-я серия начинается с отягощением 50% от max –отдых2мин30с,затем2 упражненииесприбавкой отягощения5кг–отдых 2мин 30с,несколькоупражненийсприбавкой,потомснижениеотягощенияна10кг,тоже несколькоупражнений, междукаждымотдых2мин 30 с					
5	Отжиманиянабрусьях(с отягощением)	Индивидуально	10	3	2'30"
Методическиерекомендации: 1-ясерия–10повторений –отдых 2мин30с,2-3-я сериитаже,после3серииотдых 2мин30с,переходкследующемуупражнению					
6	Отжиманиевупорележа(с отягощением)	Индивидуально	max	3	2'
Методическиерекомендации: 1-ясериятаколичествоповторений –отдых 2мин, 2-3-ясериитакже,после3серииотдых2мин,переходкследующемуупражнению					
7	Пресс «вмашине»(тренажер)	50 кг	20	3	1'
Методическиерекомендации: 1-ясерия20повторений –отдых 1мин,2-3-ясерии также,после3серииотдых 1мин,переходкследующемуупражнению					
8	Гиперэкстензиясоскручиванием	Индивидуально	20	3	2'
Методическиерекомендации: 1-ясерия20повторений –отдых 2мин;2-3серии также,после3серииотдых 2мин,переходкследующемуупражнению					
9	Бегвмедленномтемпе	ЧСС 120-130уд/мин	5'	1	-
10	Бегс ускорением	max	1'	5	2'
11	Бегвмедленномтемпе	ЧСС 120-130уд/мин	5'	1	-

Таблица 32

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Становаятяга	75%от max	5	5	3'
		65-70%от max	10	1	
Методическиерекомендации: 1-ясерия–5повторений –отдых3мин;2-5серия также,после5серииотдых 3мин,переходкследующемуупражнению					
2	Тяга«спиной»втренажере(и.п. сидя)	65-70%от max	10	5	3'
Методическиерекомендации: 1-ясерия–10повторений–отдых3мин;2-5серии также,после5серииотдых 3мин,переходкследующемуупражнению					
3	Тягаоднойрукой(гиря,гантель)	Индивидуально	10	4	2'

	отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
4	Упражнение «маятник», гриф «закреплен» в диск от штанги, на «рабочую» сторону грифа добавить отягощение (диски от штанги), перенос грифа с одного бедра на другое с помощью доуравня груди	Индивидуально	15"	3	1'
	Методические рекомендации: 1-я серия – работа 15 с – отдых 1 мин, 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги вверх лежа на скамье 45°	70% от max	10	3	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серия также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
6	Отжимание с переходом на правую и левую руку попеременно	Индивидуально	14	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений (один раз на правой руке, другой раз на левой руке) – отдых 2 мин, 2-3-я серия также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
8	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 33

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь	80% от max	5	5	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги стоя скоростью	80% от max	5	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
3	Полуприсед со штангой	max	3	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин 30 с, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
4	Перекидка дисков от штанги жонглированием двумя руками	Индивидуально	14	4	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений – отдых 2 мин, 2-4 серии также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
5. Суперсерия 3 круга, отдых между кругами 7 минут					
5.1	Прыжки с подтягиванием коленок груди		10		7'
5.2	Отжимания широким упором		15		
5.3	Пресс («склепка» прямыми руками, ногами)		15		
5.4	Подтягивание на перекладине до уровня груди		10		

5.5	Отжиманияузкимупором		15		
5.6	Пресснакамье45°	5 кг	15		
5.7	Подтягиваниеобратнымхватом		10		
5.8	Прыжоквверх		10		
5.9	Отжимания–рукинаширинеплеч		15		
5.10	Прыжкивдлину		10		
5.11	Лежанаживоте,прогибанияспины		15		

## 2.2. Специально-подготовительныеупражнения

Ранее изученные  
упражнения.Индивидуализация  
подготовки.

## 2.3. Основытехничко-тактическойподготовки

### ОСНОВЫТЕХНИКИ

Ранее изученные  
упражнения.Индивидуализация  
подготовки.

### ОСНОВЫТАКИКИ

Индивидуализацияподготовки.

*Тактика ведения поединка* против представителей национальных школ(японской,европейской и др.).

- Ведениепоединкавтренировке:изучениевнешнихусловийпроведенияпоединка(зал,температура,освещенность),изменениевидовпоединков(модельные, контрольные),приспособлениетехникикособенностямпартнероввпоединках.«Отдых»впоединке–увеличениедистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков(без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать,переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейтинадействияруками),защита позой.

- Утомлениесоперника:неудобныйзахват,требующиймногоусилийдля освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование,сковывающиеизатрудняющиедыханиепротивникадействияв борьбележа.

*Тактикаучастиявсоревнованиях*

- Подготовкаксоревнованиямпоиндивидуальномуплану.
- Принятиерешений,управлениеходомпоединкавусловияхдефицита

времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

**Совершенствование тактики участия в соревнованиях.** Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строго соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

### **Перечень методов развития физических качеств.**

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке к дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

*Методы развития силовых способностей:* методы повторного упражнения с использованием не предельных, хотя бы средних (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ, ЭВС М), в том числе ударный метод, изокINETический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрических усилий, ста-  
то-

динамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); и специфический метод – пассивно-растягивание мышц.

*Методы развития скоростных способностей:* методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ, ВСМ), игровой метод, соревновательный метод.

*Методы развития координационных способностей:* стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

*Методы развития выносливости:* равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 до 1 мин, повторный до 20 с.

*Методы развития гибкости:* основной метод повторный.

В процессе развития физических качеств у дзюдоистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у дзюдоистов.

### **Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)**

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### 4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		С	ПО		
1	УМО				
2	УМО				

#### 5. Ответственные исполнители

Спортсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Личный тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

### План проведения учебно-тренировочных мероприятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность в соответствии с этим рационально распределять объемы и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой на татами. Примерные планы представлены для УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ (Табл. 36-38).

Таблица 36

#### План проведения учебно-тренировочного мероприятия для УТЭ (до 3-х лет)

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий:

33 Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ - 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка* 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ - 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин — сопротивление 50% от максимального

		ОРУнагибкость10мин
<b>День 3</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Техника40мин ОФП20мин ОРУнагибкость10 мин	Разминка20мин Круговая тренировка 40 мин(скоростная направленность)Спортивная игра20минОРУнагибкость 10мин
<b>День 4</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин СПУ с амортизатором 20 минОФП20 мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Техника20мин Рандори: 5 схваток по 4 мин,отдых междусхватками3мин — сопротивление50%отмаксимального ОРУнагибкость10мин
<b>День 5</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Техника40мин ОФП20мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Круговая тренировка 40 мин(силовая направленность)Спортивная игра 20 минОРУнагибкость 10мин
<b>День 6</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин СПУ с амортизатором 20 минОФП20 мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Круговая тренировка 40 мин(скоростная направленность)Спортивная игра20минОРУнагибкость 10мин
<b>День 7</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 8</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Техника40мин ОФП20мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Техника20мин Рандори: 5 схваток по 4 мин,отдых междусхватками3мин — сопротивление50%отмаксимального ОРУнагибкость10мин
<b>День 9</b>		
08.00	11.00	17.00
		Разминка20мин

Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин СПУ с амортизатором 20 минОФП20 мин ОРУнагибкость10мин	Круговая тренировка 40 мин(скоростно-силовая направленность)Спортивнаяигра20мин ОРУнагибкость10мин
<b>День 10</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Учикоми20мин Техника40мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Круговая тренировка 40 мин(силовая направленность)Спортивная игра 20 минОРУнагибкость 10мин
<b>День 11</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Техника40мин ОФП20мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Техника20мин Рандори: 5 схваток по 4 мин,отдых междухватками3мин — сопротивление50%отмаксимального ОРУнагибкость10мин
<b>День 12</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин СПУ с амортизатором 20 минОФП20 мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Круговая тренировка 40 мин(направленность навыносливость) Спортивнаяигра20мин ОРУнагибкость10мин
<b>День 13</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 14</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка:легкий бег - 10 м,ОРУ-20 мин	Разминка20мин Техника40мин ОФП20мин ОРУнагибкость10мин	Разминка20мин Техника20мин Рандори: 5 схваток по 4 мин,отдых междухватками3мин — сопротивление50%отмаксимального ОРУнагибкость10мин

\*упражнениядлякруговойтренировкиприводятсявразделе14.2дляУТЭ

## План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ЭССМ

Направленность: специальное учебно-тренировочное

мероприятиеКоличество тренировочныхдней:14

Количество тренировочных занятий:

32Количество дней отдыха: 2

<b>День 1</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиком в тройках 20 мин Техника 40 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные
	ОРУ на гибкость 10 мин	упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 2</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального от 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 3</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиком в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
<b>День 4</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального от 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 5</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиком в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 6</b>		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
<b>День 7</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 8</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимальной от 5 мин:	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	
<b>День 9</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 10</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 11</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимальной от 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 12</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 13</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 14</b>		
08.00	11.00	17.00

<p>Утренняя зарядка с элементами стретчинга 40 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального от 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 2 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин</p>
--	---	---

\*упражнения для комплекса ОФП приводятся в разделе 14.3 для ЭССМ

Таблица 37

## План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ЭВСМ

Направленность: специальное учебно-тренировочное

мероприятиеКоличество тренировочныхдней:21

Количество тренировочных занятий: 48

Количество днейотдыха:2

<b>День 1</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20мин	Разминка 20мин Учикоми 20мин Техника 40мин ОРУ на гибкость 10мин	Разминка 20мин Аэробно-анаэробная работа (специально- подготовительные упражнения, элементы бросков, общеподготовительны е упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 2</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20мин	Разминка 20мин Техника 20мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин О РУ на гибкость 10мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* – 1 ОРУ на гибкость 10мин
<b>День 3</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20мин	Разминка 20мин Учикоми 20мин Техника 40мин ОРУ на гибкость 10мин	Отдых
<b>День 4</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20мин	Разминка 20мин Техника 20мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин О РУ на гибкость 10мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП –2 ОРУ на гибкость 10мин
<b>День 5</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20мин	Разминка 20мин Учикоми в тройках 20мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП –3 ОРУ на гибкость 10мин
<b>День 6</b>		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
<b>День 7</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 8</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП –4 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 9</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП –1 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 10</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ –«цепочка»: – Учикоми с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдыха); – Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдыха); – Бег 5 мин (1 круг – 1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдыха; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдыха; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдыха) ОРУ на гибкость – 10 мин	Отдых
<b>День 11</b>		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП -2 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 12</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиком в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП -3 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 13</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
<b>День 14</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 15</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП П-4 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 16</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиком в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП П-1 ОРУ на гибкость 10 мин
<b>День 17</b>		
08.00	11.00	17.00

Отдых	Отдых	Разминка20мин Техника20мин КомплексупражненийОПУиС ПУ–«цепочка»: – Учиками с партнером 5 мин(5 кругов по 1 минуте: 5 упрпо10сработы–10сотдых); – Работа с резиновымамортизатором5мин(5кругов по 1 минуте: 5 упр по10 сработы – 10 с отдых); – Бег 5 мин (1 круг -1 минускорение,1минотдых ;2
		кругапо30с ускорение,30сотдых;4кругапо 15 с ускорение,15сотдых;6 кругов по 10 с ускорение, 10с отдых; 12 кругов по 5 сускорение,5сотдых) ОРУнагибкость–10мин
<b>День 18</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга20мин	Разминка20мин Техника20мин РандориНЭ-ВАДЗА50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин,отдых между схватками 1 минРандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин,отдыхмеждусхватками1минОРУнагибкость 10мин	Разминка 20 минКомплексОФ П-2 ОРУнагибкость10мин
<b>День 19</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга20мин	Разминка20мин Учиками в тройках 20 минТехника40 мин ОРУнагибкость10мин	Разминка 20 минКомплексОФ П-3 ОРУнагибкость10мин
<b>День 20</b>		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
<b>День 21</b>		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга20мин	Разминка20мин Техника20мин РандориНЭ-ВАДЗА50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин,отдых между схватками 1 минРандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин,отдыхмеждусхватками1минОРУнагибкость 10мин	Разминка 20 минКомплексОФ П-4 ОРУнагибкость10мин

\*комплексы ОФП приводятся в разделе 14.4 для ЭВСМ

## **Профилактика травматизма на занятиях дзюдо**

Травматизм в дзюдо – несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера-преподавателя. Случаи травматизма могут происходить на спортивных соревнованиях.

Статистика травматизма в спорте по данным Росстата (2012-2022 гг) показывает, что в боксе на 1000 спортсменов – 158,1 боксеров получают травмы, довольно большие показатели травматизма в командно-игровых видах спорта; затем идет борьба (без разделения на виды) – 100 человек на 1000 человек получают травмы.

Дзюдо можно считать одним из менее травматичных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступности и индивидуализация», «систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (особенно на ЭНП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);
- отсутствие навыков страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:** довести до сведения всех занимающихся

правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия с спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:** приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться в спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:**

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует прием самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-

преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов в недостаточной подготовленности и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать дзюдоистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- **Воспитывать самостоятельность занимающихся.** Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у дзюдоистов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие

условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены напреду  
прежде ни травматизма.

- **Выполнение функций контроля.** Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль со стороны. Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимной помощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

- **Распознавание источников возможных опасностей.** Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т. д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основной подготовкой занятий и разъяснением их опасности-предупреждать возможный травматизм.

- **Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся.** Нельзя допускать занятия и соревнования при отклонении в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это сделать.

Вид спорта «дзюдо» отличается культурой общения и соблюдением этикетом всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных дзюдоистов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании и слова

«ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее—«ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении и планов

подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства в высшем спортивном мастерстве не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Федеральный стандарт спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта дзюдо, а также необходимую экипировку (Табл. 45-46).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекн тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая регулируемая наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2

24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1



7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список литературных источников**

1. Григорьева Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего

- профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.:ИздательствоЮрайт, 2020.– 182 с.
2. ГорбылёвА.М. /А.М.Горбылёв, М.Н.Лукашев //Додзё. ВоинскиеискусстваЯпонии/. Научно-методическийсборник./Статьи/–М.:2001-2005.
  3. Дзюдо:базоваятехничко- тактическаяподготовкадляначинающих/Подобщ.ред.Ю.А.Шулики,Я.К.Коблева.– Ростовн/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
  4. ЕрегинаяС.В.Поурочноепланирование(1ступень)дляюныхдзюдоистов//Методические рекомендации / С.В.Ерегиная. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. –322 с.
  5. Ерегиная С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (например дзюдо) // Учебное пособие / Ерегиная С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ,2015. –144 с.
  6. Ерегиная С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовкиюных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегиная. – М.: ГБОУ ДО «Московскийучебно-спортивныйцентр»Москомспорта, 2013.– 304 с.
  7. ЕрегинаяС.В.Тактикаучастиясильнейшихдзюдоистовмиравглавныхстартахмакроцикла / С.В.Ерегиная, К.Н.Тарасенко// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.– 2021. – №11 (201). – С. 126-133.
  8. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону:Феникс,2000, -448с.
  9. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательскийдом.Будо-Спорт, 2007.– 128 с.
  10. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС,2003. – 592 с.
  11. ПедроД.Дзюдо.Техникаитактика/Д.Педро,У.Дарбин,пер.сангл.М.Новыша.– М.:Издательство Эксмо, 2005.– 192 с.
  12. Психологияфизическойкультурыиспорта:учебникипрактикумдлявузов/А.Е.Ловягинаи др.;подред.А.Е.Ловягиной. –М.:ИздательствоЮрайт,2020.–531с.
  13. СилинВ.И.Дзю-до//Учебноепособие/В.И. Силин- Сокр.пер.сяпон.-М.: «Физкультураиспорт»,1977.–104с.
  14. ШестаковВ.Б.Теорияиметодикадетско- юношескогодзюдо//Учебноепособие/В.Б.Шестаков,С.В.Ерегиная.– М.:ОЛМАМедиаГрупп,2008.–216 с.
  15. ШестаковВ.Б.Теорияипрактикадзюдо//Учебник/В.Б.Шестаков,С.В.Ерегиная.– М.:Советский спорт, 2011.– 448 с.
  16. ХаррингтонП.Дзюдо.//Полноеиллюстрированноеруководство/П.Харрингтон,Пер.сангл.Е. Гупало.– М.:«ФАИР ПРЕСС»,2003.–400 с.
  17. MukaiM.//ThinkingJudoForJunior Player./ –Tokyo:Shyoten,2007.
  18. NakanishiH.//Seoi-nage: JudoMasterclass Techniques. / N. Nakanishi, ,– London:IpponBoocksLtd., 1992.– 160p.
  19. SugaiH.//Uchimata:JudoMasterclassTechniques./–London:IpponBoocksLtd.,1991. – 112 p.

#### 6.4. Перечень аудиовизуальных средств

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взятоиз <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взятоиз <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взятоиз <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взятоиз <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. KODOKANXIJF. YouTube(2022,сентябрь27).Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято

- из<https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kataб (видеофайл).  
Взятоиз <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>
  7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл).  
Взятоиз <https://youtu.be/LhVvmFDLMo0>
  8. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Te-waza(видеофайл)Взятоиз  
<https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>
  9. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Koshi-  
waza(видеофайл)Взятоиз<https://youtu.be/cgIby7HnKzA>
  10. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Ashi-waza(видеофайл)Взятоиз  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmgtaypmg>
  11. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Ma-sutemi-  
waza(видеофайл)Взятоиз<https://youtu.be/LnjW67efl00>
  12. KODOKAN x IJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Yoko-sutemi-  
waza(видеофайл)Взято из[https://youtu.be/ml\\_eSxz8OMo](https://youtu.be/ml_eSxz8OMo)
  13. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Osaekomi-  
waza(видеофайл)Взятоиз<https://youtu.be/guJ-HIAKEA8>
  14. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Shime-  
waza(видеофайл)Взятоиз<https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>
  15. KODOKANxIJFacademy. YouTube(2022,сентябрь27)Kansetsu-  
waza(видеофайл)Взятоиз<https://youtu.be/QtVipMcTsdw>

## Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-МинистерствоспортаРоссийскойФедерации;
2. <http://www.rusada.ru/>-Российскоеантидопинговоеагентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>-Всемирноеантидопинговоеагентство;
4. <http://www.roc.ru/>-ОлимпийскийкомитетРоссии;
5. <http://www.olympic.org/>-МеждународныйОлимпийскийкомитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/>ПУСАДАдлядетей.
7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020.[Электронныйресурс].–  
Режимдоступа<https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf>(датаобращения22.09.2022 г.)
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типовобразовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивнуюподготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режимдоступа<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>(дата обращения22.09.2022г.)
9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоениюквалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. –  
Режимдоступа<https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf>(датаобращения 22.09.2022 г.)
10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818[Электронныйресурс].–  
Режимдоступа[https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf)(дата обращения 22.09.2022 г.)
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «ОбутвержденииФедеральногостандартаспортивнойподготовкиповидуспорта

«Дзюдо»(зарегистрированвМинистерствеюстицииРоссийскойФедерациииза № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042>(дата обращения22.09.2022г.)

12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальнойподготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина,Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 167 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf>(датаобращения22.09.2022г.)

### Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П. Волков, А.Л. Меньщикова, 1989)

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1-2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов вопроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсменов на соревновательный стресс.

#### Инструкция

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов в отношении различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опроса оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего, вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

#### Опросный лист

№п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. соревнования проходят в своем городе	
	Б. соревнования проходят в чужом городе	
2	А. на трибунах много зрителей	
	Б. на трибунах мало зрителей	
3	А. зрители ведут себя активно и шумно	
	Б. зрители ведут себя сдержанно	
4	А. зрители (пресса) ждут отменя результата	
	Б. зрители (пресса) не ждут отменя результата	
5	А. на старте хорошо различаю лица	
	Б. на старте никого не замечаю	
6	А. на трибунах есть друзья, родные, близкие	
	Б. на трибунах нет друзей, родных, близких	
7	А. судьбы внимательны к мне	
	Б. судьбы выделяют меня из участников	
8	А. я настраиваюсь на борьбу за место	
	Б. я настраиваюсь на личный результат	
9	А. соперники мне хорошо известны	
	Б. соперники мне плохо известны	
10	А. тренер внимательно наблюдает за мной	
	Б. тренер специально следит за мной	

#### Шкала балльной оценки факторов публичных соревнований

Высшая степень позитивного влияния (+)	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния (-)
--	------------------------------------	--

#### Анализ и интерпретация результатов

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4-5 баллов). Это – опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого

наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1-2 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим вероятностно-сенсibiliзирующее влияние на психику спортсменов и частыми выпадающими из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («Настартея хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («Настартея никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

### **Завершение работы**

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованиям, что обладает психо-тренирующим воздействием на психику спортсменов.

**Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»**  
(по Ю.Л.Ханину, 1989)

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом пред соревновательной ситуацией и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опроса, а также регистрационный бланк.

**Инструкция**

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке

«нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

**Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»**

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо подготовлен к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важно для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях много для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех..
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически хорошо подготовлен к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я не терпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

## Регистрационный бланк шкалы ОПС с ключом

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

**Анализ и интерпретация данных**

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов

по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношении спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступить; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать в значимости соревнования (Зн) — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступить. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т.е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т.е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации в выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

## Нормативные показатели по шкале ОПС (N=270)

№ п/п	Компоненты по шкале ОПС	Мужчины (N=180)		Женщины (N=180)	
		М	σ	М	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44
3	Значимость соревнований (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74
4	Ориентация на оценку других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84

### Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН (В.А.Доскин и соавторы, 1973)

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние тридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психо-функционального состояния: самочувствие (сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратно предъявление полярных слов - характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для перевода данных в общепринятую девяти-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов в каждом состоянии).

**Цель методики:** Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

#### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Мало подвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной

15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желаниеотдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желаниеработать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображатьтрудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображатьлегко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полныйнадежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Методика самоконтроля за состоянием организма

Для самооценки психофизического состояния организма, дзюдистам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

#### Карта самоконтроля спортсмена

ФИО \_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Лучший результат \_\_\_\_\_

Лучший результат в текущем году \_\_\_\_\_

Показатели	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Общее самочувствие							
2. Желание тренироваться							
3. Переносимость нагрузок, степень утомления							
4. Сон: продолжительность качество							
5. Потоотделение							
6. Аппетит							
7. Вес: утром вечером перед сном							
8. ЧСС: утром лежа в постели вечером перед сном лежа в постели							
9. АД: утром вечером							
Замечания по состоянию Заболевания _____							
Травмы _____							
Болевые ощущения _____							
Общая оценка состояния: (1-очень плохо; 2-плохо; 3-средне; 4-хорошо; 5-очень хорошо) _____							
Нарушение режима							

## ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ (Грузных Г. М.)

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	2	3	37
2	Средняя часть живота	4	5	6	38
3	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4	Левое плечо	10	11	12	40
5	Поясница	13	14	15	41
6	Правая лопатка	16	17	18	42
7	Левая сторона живота	19	20	21	43
8	Спина (любое место)	22	23	24	44
9	Правая сторона живота	25	26	27	45
10	Левая лопатка	28	29	30	46
11	Правое плечо	31	32	33	47
12	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (по Жукову М. Н.)

## 1. «Космонавты»

**Подготовка.** По углам исторонам зала чертят 5—8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2—5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5—8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

3—Л—3 (Земля — Луна —  
Земля) 3—М—3 (Земля — Марс —  
Земля) 3—Н—3 (Земля — Нептун —  
Земля) 3—В—3 (Земля — Венера —  
Земля) 3—С—3 (Земля — Сатурн —  
Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. **Содержание игры.** Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут на быстрые ракеты

Для прогулок по  
планетам. На какую  
захотим,

На такую полетим!

Новигредин секрет:

Опоздавшим — местанет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

**Правила игры:** 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только по слову: «Опоздавшим — местанет!»

## 2. «Караси и щука»

**Подготовка.** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

**Содержание игры.** По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они

образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

### 3. «Белые медведи»

**Подготовка.** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

**Содержание игры.** «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

**Правила игры:** 1. «Медвежонок» не может выskalывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### 4. «Совушка»

**Подготовка.** Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

**Содержание игры.** По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту.

Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

**Правила игры:** 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### 5. «Два Мороза»

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечают два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

**Содержание игры.** По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы — два брата молодые,  
 Два Мороза удалые:  
 Я — Мороз Красный  
 Нос, Я — Мороз  
 Синий Нос.  
 Кто из вас решится  
 В путь-дороженьку пуститься?  
 Ребята хором отвечают:  
 Не боимся мы угроз,

Ине страшенна мороз!—

иначинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Оно остается на том месте, где был пойман, и должен сраспростертыми руками преградить путь играющим преследующих перебежкам. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителям считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры:** 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

#### 6. «Волки во рву»

**Подготовка.** Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали больше количество очков.

**Правила игры:** 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

#### 7. «Мяч на полу»

**Подготовка.** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

#### 8. «Передача мячей в колоннах»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

**Содержание игры.** Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигранные очки. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

**Вариант 2.** Можно передавать мячи под ногами, широко расставив их.

#### 9. «Гуси-лебеди»

**Подготовка.** На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры

(«дорога между горами») шириной 2—3 м. На другой стороне площадки кладутсяматы—это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник—это «гуси». Загорой чертится кружок— «логово», в котором помещаются два «волка».

**Содержание игры.** Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где игуляют.

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнюю горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками— «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2—3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать больше количество «гусей».

**Правила игры:** 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

### 10. «Команда быстроногих»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее— линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или побулаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

**Содержание игры.** Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правила игры:** 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обежать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

### 11. «Эстафета зверей»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые— «волками», третьи— «лисами», четвертые— «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится побулава или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

**Содержание игры.** Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5—10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая больше количество очков.

**Правила игры:** 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

### 12. «Лиса и куры»

**Подготовка.** Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это— «наест». Выбираются один водящий— «лиса» и один— «охотник». Все

остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «наседа».

**Содержание игры.** По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насед», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лису», выбирается новый «лиса». Играют 4—6 раз.

Выигрывает игрок, не пойманный сразу.

**Правила игры:** 1. Забегав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

### 13. «Кто дальше бросит?»

**Подготовка.** На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3—4 линии синтервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока помешочек горохом.

**Содержание игры.** Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

**Правила игры:** 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

### 14. «Метковцель»

**Подготовка.** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая занесколько раз сбить больше количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### 15. «Альпинисты»

**Подготовка.** Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6—7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается преподавателем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70—75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

**Правила игры:** 1. Запрещается преждевременное продвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную преподавателем. 4. Запрещается так же неточное приземление. За каждую ошибку игрок

наказывается штрафным очком.

### 16. «Прыжки по полоскам»

**Подготовка.** Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

**Содержание игры.** По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Также прыгают вторые номера и т. д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

#### Правила игры:

1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д. 4. Тот, кто неточно приземлился на чередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очко не получает.

### 17. «Кто обгонит?»

**Подготовка.** Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пары и берутся за руки. Это команды.

**Содержание игры.** Задача команд — по сигналу преподавателя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

**Правила игры:** 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команд засчитывается поражение.

### 18. «Попадив мяч»

**Подготовка.** Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, по очереди команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая откатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

**Правила игры:** 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

### 19. «Часовые и разведчики»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

**Содержание игры.** Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команд «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Преподаватель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно убегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и споворотом, выпады и т. п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслеп за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра

продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела завязать больше пленников.

**Правила игры:** 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

## 20. «Охотники и утки»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

**Правила игры:** 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

## 21. «Эстафета с элементами равновесия»

**Подготовка.** 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

**Содержание игры.** По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Вторым игроком выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила игры:** 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

## 22. «Тяни-потяни»

**Подготовка.** Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию преподавателя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

**Правила игры:** 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся во круг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

## 23. «Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

**Содержание игры.** По команде преподавателя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:** 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

## 24. «Петушинный бой»

**Подготовка.** Наполучертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды

ивыстраиваются вдве шеренгиоколо круга (однапротивдругой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своихигроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. Втаком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищемдругдруга изкруга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит егоуступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержалибольшеесколичество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединокзаканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Играпродолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаютсямеждусобой (последними).

### 25. «Бегзафлажками»

**Подготовка.** Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Командырасполагаютсязастартовымилиниями—однапротивдругой.Расстояниемеждукомандами20—30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной2—3м, вшахматномпорядке раскладывают флажки.

**Содержание игры.** По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собратьих как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстростроятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. Закаждыйфлажок начисляетсяодно очко.

Побеждаеткоманда,набравшаябольшеочков.

**Правила игры:** 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количествофлажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии,ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равныхправахсо всеми.

### 26. «Перебежкасвыручкой»

**Подготовка.** Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всейширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равныекоманды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят ихгородки.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя игроки обеих команд начинают перебегатьна сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку можетвзять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не толькобрать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками.Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда еговыручит,коснувшись рукой,игрокегокоманды. Взятыйгородок ставитсянасвоеместо.

Вырученныйигроквступаетвообщуюигру.Играютустановленноевремя(10—15мин).

Выигрываеткоманда,сумевшаяперенестинасвоюсторонубольшегородков.

**Правила игры:** 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салитьтолькона своей половинеплощадки.

### 27. «Погоня»

**Подготовка.** Занимающиесявыстраиваютсянаплощадкевдверазомкнутыешеренги вб — 8 м одна за другой. В 15 — 20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятсяфлажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мячакладетсямалый матерчатый (теннисный) мяч.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положениеивысокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивныммячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовуюлинию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом иустремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своегосоперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояливвторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока преподаватель подсчитываетчисло запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнееместо. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общеечислоигроков, пойманных каждойкомандой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньше количество игроков.

**Правила игры:** 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команда начисляется штрафное очко.

### 28. «Старт после броска»

**Подготовка.** Класс делится на две команды — метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3—4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5 — 6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15 — 20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а последующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят броски перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов).

После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обегать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

### 29. «Встречная эстафета с бегом»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим ко-манды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

**Содержание игры.** По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головному игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

**Правила игры:** 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начал бег.

### 30. «День и ночь»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10—12 м) — дом.

**Содержание игры.** Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

**Правила игры:** 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### 31. «Эстафета по кругу»

**Подготовка.** Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных

«спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра.

Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

**Правила игры:** 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### 32. «Удочка» (простая командная)

**Подготовка.** Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревкой в руках.

**Содержание игры.** Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

**Правила игры:** 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

**Вариант 2** (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2—4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

**Правила игры** — те же, что и в варианте 1.

### 33. «Веровочка под ногами»

**Подготовка.** Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

**Содержание игры.** По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей

колонны (веровочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веровочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веровочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньше число раз задела веровочку.

**Правила игры:** 1. Игрокам запрещается задевать веровочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

### 34. «Прыгуны и пятнашки»

**Подготовка.** Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых

выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребии одна команданазначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10 — 12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 — 2 м.

**Содержание игры.** По команде преподавателя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть ослепить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют ослепить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока

все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

Витого побеждает команда, набравшая больше победных очков.

**Правила игры:** 1. Пятнашка разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за предельную полосу или не перепрыгнувший ее, считается ослепленным.

### 35. «Снайперы»

**Подготовка.** Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полтора шага один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков команды дают названия (например, синие и белые).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая выдвинуть несколько метаний дальше отодвинуть свои цели.

**Правила игры:** 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник преподавателя.

### 36. «Защищай товарища»

**Подготовка.** Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: водный бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел салить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

**Правила игры:** 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

### 37. «Ящерица»

**Подготовка.** Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе скапитаном и берут друг друга за пояс.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

**Правила игры:** 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не

должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### 38. «Перестрелка»

**Подготовка.** Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится на другой стороне.

**Содержание игры.** Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получить мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту.

Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне *j* пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

**Правила игры:** 1. Салить мячом можно любую часть туловища, кроме головы. 2.

Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен.

3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мячи передается противнику.

### 39. «Ловки и метки»

**Подготовка.** На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть кеглей.

**Содержание игры.** Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге. Преподаватель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одну из кеглей, которая убирается с площадки. Преподаватель дает мяч другому капитану, — и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше сбьет четыре кегли.

**Правила игры:** 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет кеглю ногой и повалит её на землю, кеглю следует поставить на место. 4. Кегля считается сбитой при попадании в неё мяча капитана другой команды.

### 40. «Перетягивание каната»

**Подготовка.** Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6-10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

**Содержание игры.** По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» занимающиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку преподавателя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

### 41. «Подвижная цель»

**Подготовка.** Занимающиеся образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит всередину круга.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыв в роли водящего.

**Правила игры:** 1. Входе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

#### 42. «Большая эстафета по кругу»

**Подготовка.** На четырех углах площадки ставятся флажки, в центре большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды по линии старта вызывается по одному бегуну.

**Содержание игры.** По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

**Правила игры:** 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

#### 43. «Кто сильнее?»

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

#### 44. «Бег командами»

**Подготовка.** Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

**Содержание игры.** По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки в шестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Правила игры:** 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

#### 45. «Кто быстрее?»

**Подготовка.** Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от средней линии).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь с правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию.

Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

#### **46. «Эстафета с палками и прыжками»**

**Подготовка.** Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шага друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, обгибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игрок которой раньше выполнил задание, недопустив ошибок.

**Правила игры:** 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

#### **47. «Эстафета с чехардой»**

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Правила игры:** 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

#### **48. «Двумя мячами через сетку»**

**Подготовка.** Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу занимающихся команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

**Правила игры:** 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

#### **49. «Эстафета с ведением и броском мяча в**

**корзину»** Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры

требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:** 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

#### 50. «Мяч среднему»

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все пробывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

**Правила игры:** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всеми игроками в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

#### 51. «Пятнадцать передач»

**Подготовка.** Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

**Содержание игры.** Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

**Правила игры:** 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

#### 52. «Перехват мяча»

**Подготовка.** Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки

защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

**Содержание игры.** Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

### 53. «Гонка с выбыванием»

**Подготовка.** С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта– финиша.

**Содержание игры.** По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с тягощеицей, рюкзак с грузом.

### 54. «Перемена мест»

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

### 55. «Кто выше?»

**Подготовка.** Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

**Содержание игры.** Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

**Правила игры:** 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

### 56. «Баскетбол с надувным мячом»

**Подготовка.** Две команды (по 4—6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин с осменной стороной площадки после перерыва 5 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

**Примечание.** Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. И можно заменить лопнувший шарик.

### 57. «Борьба за палку»

**Подготовка.** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Вовремя выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### 58. «Бег пингвинов»

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и безошибок закончить эстафету.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

### 59. «Волейбол с выбыванием»

**Подготовка.** Две команды по 6—8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

**Содержание игры.** По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалить ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3—5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

**Правила игры:** 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).